COAY Books

目录
Content

- 第1节：美装革命(1)
- 第2节：美装革命(2)
- 第3节：美装革命(3)
- 第4节：美装革命(4)
- 第5节：美装革命(5)
- 第6节：美装革命(6)
- 第7节：美装革命(7)
- 第8节：美装革命(8)
- 第9节：美装革命(9)
- 第10节：美装革命(10)
- 第11节：美装革命(11)
- 第12节：美装革命(12)
- 第13节：美装革命(13)
- 第14节：美装革命(14)
- 第15节：美装革命(15)
- 第16节：美装革命(16)
- 第17节：美装革命(17)
- 第18节：美装革命(18)
- 第19节：美装革命(19)
- 第20节：美装革命(20)
- 第21节：美装革命(21)
- 第22节：美装革命(22)
- 第23节：美装革命(23)
- 第24节：美装革命(24)
- 第25节：美装革命(25)
- 第26节：美装革命(26)
- 第27节：美装革命(27)
- 第28节：美装革命(28)
- 第29节：美装革命(29)
- 第30节：美装革命(30)

- 第31节：美装革命(31)
- 第32节：美装革命(32)
- 第33节：美装革命(33)
- 第34节：美装革命(34)
- 第35节：美装革命(35)
- 第36节：美装革命(36)
- 第37节：美装革命(37)
- 第38节：美装革命(38)
- 第39节：美装革命(39)
- 第40节：美装革命(40)
- 第41节：美装革命(41)
- 第42节：美装革命(42)
- 第43节：美装革命(43)
- 第44节：美装革命(1)
- 第45节：美装革命(2)
- 第46节：美装革命(3)
- 第47节：美装革命(4)
- 第48节：美装革命(5)
- 第49节：美装革命(6)
- 第50节：美装革命(7)
- 第51节：美装革命(8)
- 第52节：美装革命(9)
- 第53节：美装革命(10)
- 第54节：美装革命(11)
- 第55节：美装革命(12)
- 第56节：美装革命(13)
- 第57节：美装革命(14)
- 第58节：美装革命(15)
- 第59节：美装革命(16)
- 第60节：美装革命(17)
- 第61节：美装革命(18)
- 第62节：美装革命(19)
- 第63节：美装革命(20)
- 第64节：美装革命(21)
- 第65节：美装革命(22)
- 第66节：美装革命(23)

- 第67节：美装革命(24)
- 第68节：美装革命(25)
- 第69节：美装革命(26)
- 第70节：美装革命(27)
- 第71节：美装革命(28)
- 第72节：美装革命(1)
- 第73节：美装革命(2)
- 第74节：美装革命(3)
- 第75节：美装革命(4)
- 第76节：美装革命(5)
- 第77节：美装革命(6)
- 第78节：美装革命(7)
- 第79节：美装革命(8)
- 第80节：美装革命(9)
- 第81节：美装革命(10)
- 第82节：美装革命(11)
- 第83节：美装革命(12)
- 第84节：美装革命(13)
- 第85节：美装革命(14)
- 第86节：美装革命(15)
- 第87节：美装革命(16)
- 第88节：美装革命(17)
- 第89节：美装革命(18)
- 第90节：美装革命(19)
- 第91节：美装革命(20)
- 第92节：美装革命(21)
- 第93节：美装革命(22)
- 第94节：美装革命(23)
- 第95节：美装革命(24)
- 第96节：美装革命(25)
- 第97节：美装革命(26)
- 第98节：美装革命(27)
- 第99节：美装革命(28)
- 第100节：美装革命(29)
- 第101节：美装革命(30)
- 第102节：美装革命(31)

- 第103节：美装革命(32)
- 第104节：美装革命(33)
- 第105节：美装革命(34)
- 第106节：美装革命(35)
- 第107节：美装革命(36)
- 第108节：美装革命(37)
- 第109节：美装革命(38)
- 第110节：美装革命(39)
- 第111节：美装革命(40)
- 第112节：美装革命(41)
- 第113节：美装革命(42)
- 第114节：美装革命(43)
- 第115节：美装革命(44)
- 第116节：美装革命(45)
- 第117节：美装革命(46)
- 第118节：美装革命(47)
- 第119节：美装革命(48)
- 第120节：美装革命(49)
- 第121节：美装革命(50)
- 第122节：美装革命(51)
- 第123节：美装革命(52)
- 第124节：美装革命(53)
- 第125节：美装革命(54)
- 第126节：美装革命(55)
- 第127节：美装革命(56)
- 第128节：美装革命(57)
- 第129节：美装革命(58)

第1节：美装革命(1)

第2节：美装革命(2)

图书在版编目（CIP）数据

美装革命——造型天后的美丽秘笈 / 谢丽君著.—南宁：广西科学技术出版社，2010.4
ISBN 978-7-80763-361-7

I. 美… II. 谢… III. 服饰美学 IV. TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第132459号

MEIZHUANG GEMING——ZAOXING TIANHOU DE MEILI MIJI
美装革命——造型天后的美丽秘笈

作　　者：谢丽君　　插　　图：韩　娴　高　贝
责任编辑：孟　辰　李俐萍　　装帧设计：视觉共振设计工作室
责任校对：田　芳　曾高兴　　特别鸣谢：Photoli 工作室　李海燕　崔时勇
责任审读：梁式明　　责任印制：韦文印
图片提供：Yoka时尚网及CFP

出 版 人：何　醒　　出版发行：广西科学技术出版社
社　　址：广西南宁市东葛路66号　　邮政编码：530022
电　　话：010-85893724（北京）　　0771-5845660（南宁）
传　　真：010-85894367（北京）　　0771-5878485（南宁）
网　　址：http://www.gxkjs.com　　在线阅读：http://book.51fxb.com

经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京华联印刷有限公司
地　　址：北京经济技术开发区东环北路3号　　邮政编码：100176
开　　本：889mm×1240mm　　1/24
字　　数：150千字　　印　　张：7.5
版　　次：2010年4月第1版
印　　次：2010年4月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-80763-361-7 / R·74
定　　价：29.80元

版权所有　侵权必究
质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。
服务电话：010-85893724　85893722
团购电话：010-85808860-801 85808860-802

第3节：美装革命(3)

Beauty is not just skin deep.
真正的美丽是穿透表面的衣装和伪饰，
直达内心的，
真正的美丽就是发现内在的自己。
美丽不止一面，
不停发掘
你的美丽吧……

第4节：美装革命(4)

目录
CONTENTS

自序 Foreword by Rivonne · 6

Basic Fashion

CHAPTER 1 **你到底了解自己多少？** · 1
变美前的必修课——有勇气才能有改变 · 2
改变身材"衣"计划——你是何种身材与体形 · 6
五种基本体形的穿衣哲学 · 9
上半身丰腴的苗条穿衣术 · 20
下半身不美的完美穿衣术 · 25
娇小女孩和瘦女孩的穿衣哲学 · 31
CHAPTER 2 **向名人学造型——你也可以成为百变女郎** · 37
自然性感系——舒淇 · 38
知性气质系——刘若英 · 43
优雅味道系——张曼玉 · 48
甜美可爱邻家系——林心如 · 52
典雅名媛系——大S · 56
时尚先锋系——小S · 60

Practical Fashion

CHAPTER 3 **经典服饰与你的今生纠葛——绝对不能没有这一件** · 65
肤色与服装色彩的亲密关系 · 66
全然纯净效应的完美白衬衫 · 73
全世界最受欢迎的百变牛仔裤 · 79
跟长裤上的褶子说Bye-bye！ · 85

第5节：美装革命(5)

衣橱里不可少的A字裙和及膝裙 · 91
100%One-piece裙和套装 · 96
套上罩衫、针织衫Relax一下吧 · 103
穿上一件好毛衣，让身体也有好情绪 · 108
可爱、睿智、洒脱、时尚的风衣 · 112
一衣以蔽之——长短大衣二三事 · 117
CHAPTER 4 **画龙点睛的配件美学——小小配件万变风情** · 123
适宜的配件犹如甜点上的缘分 · 124
女人最爱的包包与腰带 · 126
浪漫风情的披肩、围巾与丝巾 · 132
为脚丫挑选美丽又舒适的好鞋 · 135
为造型加分的耳环、项链、胸花与别针 · 140
实用又美观的帽子、眼镜、手表与袜子 · 145

Classical Fashion

CHAPTER 5 **内在美让你成为100% Perfect女人** · 153
美女养成教育的重要性 · 154
每个女人都是毛坯房 · 158
化妆是种基本礼仪 · 160
你的气质隐藏于眉宇之间 · 162
S-O-F-T-E-N的美女新态度 · 166
美丽不止一面 · 168
后记　美丽的事业不会停止 · 170

第6节：美装革命(6)

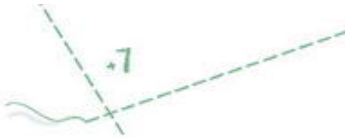
自序 Foreword by Rivanne

我从事造型工作已有十余年光景了，但是和服装所结下的缘分，历史可就更悠久些。记得最初是帮电视节目的各种角色做造型，随着传播事业的蓬勃发展，多姿多彩的各类型广告、各种电影角色，无论是古装扮相，或是现代造型纷纷出笼，此时我所需要设计的造型也越来越多样化。时至今日，造型设计工作已演变成形象设计与包装的一门专业，造型设计也不再是明星的专利，举凡政治人物、商界名人，甚至于平凡如你我，通过造型师给予形象塑造上的专业建议，都可以在最短的时间内，用最少的金钱，改头换面，转变为颇具亲和力的超级美女，或是有思想、有见地、权威性十足的专业人士。

造型不是流行

造型是相当有趣的一门学问，也是一种艺术！首先，你必须有一项重要的认知，那就是不要盲目地追求流行，因为造型是因人而异的，你必须先对自己的身材做一番彻底的了解，而后找出适合自己的造型，才能成功地改头换面。若是一味盲目地追赶流行，而完全不知道自己适合什么，最后你会发现不仅荷包大为失血，更重要的是牺牲了自己的形象而不自知。要知道一个好形象的建立可能需要日积月累，但是一次失败的表现，却可以在一瞬间毁掉你努力经营出的社会形象与地位。尤其是当你面对一些对你而言非常重要的人物时，你的穿着和仪态随时可能为你加分或者减分。可惜大部分的人都忽略了这一点。但是，过于刻意地装扮自己，有时也会有矫揉造作的感觉，所以，试着把生活的美学融入你的世界，随时随地顺应场合，适当地表现自己，让你的穿着打扮融入生活，成为它的一部分。造型不需刻意，而是随手拈来的生活情趣，拥有好心情自然变成俊男美女了！

第7节：美装革命(7)



真正的美丽是发现内在的自己

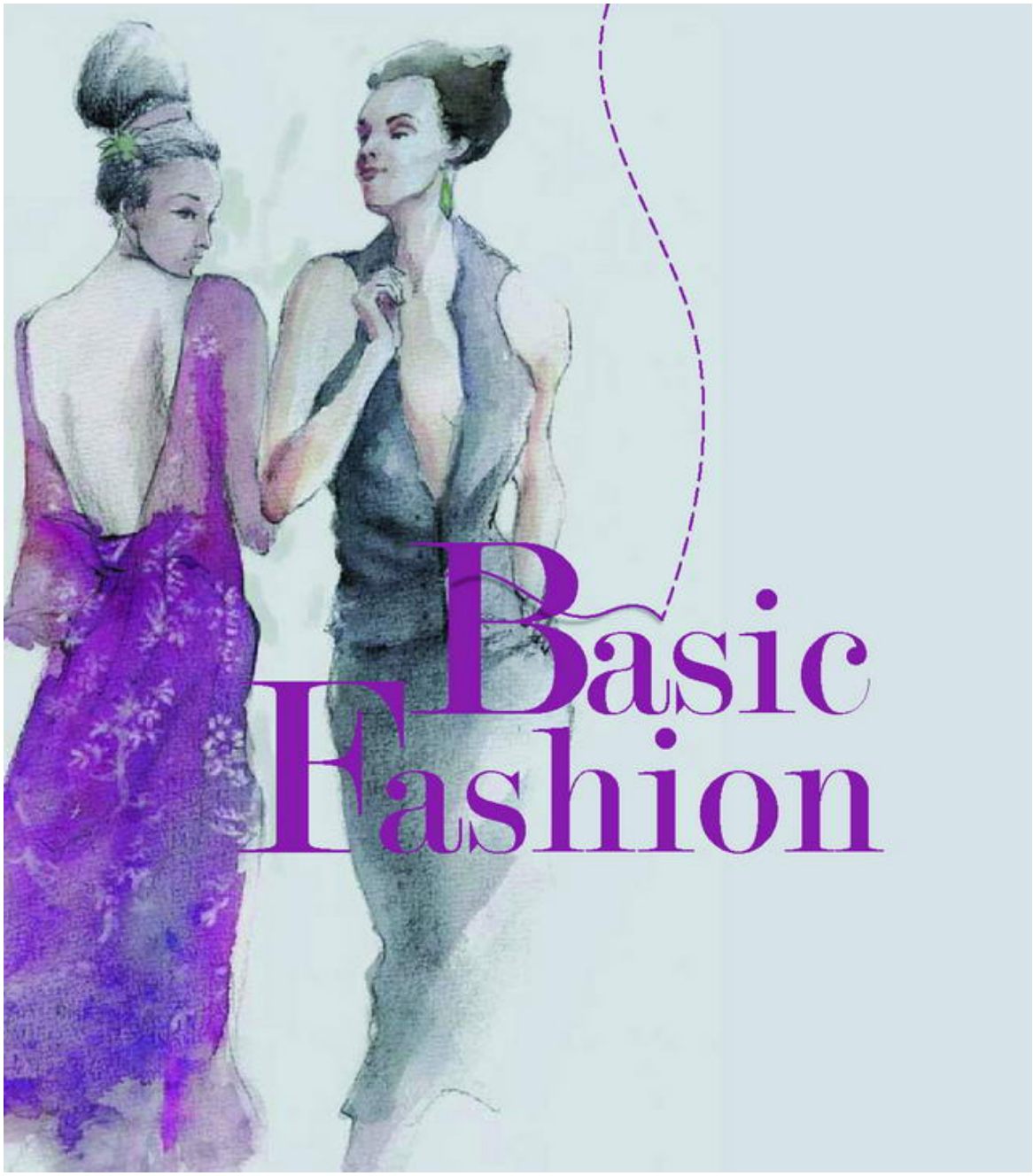
古希腊著名的哲学家埃皮克提图曾经说过："Know first who you are, and then adore yourself accordingly." 意思就是我们要首先发现自己，了解自己，才能学会真正的穿衣之道。有很多女孩跟我说过："君姐，我不喜欢读时尚杂志，也没有那么多时间逛街，也判断不出别人穿衣到底有没有型，更不知道自己该穿什么，我这样的女孩能有自己的美丽Style吗？"我想告诉所有这类型的女孩子，不要担心，不要失望，因为美丽永远不是表面的，Beauty is not just skin deep。真正的美丽是穿透表面的衣装和伪饰，直达内心的，真正的美丽就是发现内在的自己。而我的工作就是帮你发现那个与众不同的、有着独特美丽和魅力的你。

时常有人问我："40岁以前你从事造型工作，40岁以后你有何计划呢？"我的答案是，服装造型是我一辈子的最爱，也将是我唯一的选择。只要是与美相关的事物，我都喜欢尝试，每当有新案子进来，我和助理们都抱着超越自我，全力以赴的心情认真完成。那种充满挑战和追求完美的精神，就是支持我一直向前的动力，造型师将是我此生无悔的追求！

而造型之外，我最大的心愿是做一名讲师，一个传播美丽与自信的使者，通过我微薄的努力，将美丽的讯息传送给更多的人，让大家一起变得更加美丽！谨以这本书献给对自己有所期许、想要自信生活的朋友们！希望你们都能从中有所收获，找到自己，成为有自信、快乐的精灵！

——谢丽君

第8节：美装革命(8)



第9节：美装革命(9)

Chapter+ 1
你到底了解
自己多少?
人生中最可悲的事不是
终其一生的努力，却毫
无结果，而是从一开
始，你就从未了解过自
己，从未找对过方向。
找不到自己的型，美丽
就永远和你无缘。

第10节：美装革命(10)

CHAPTER 1+2

变美前的必修课
——有勇气才能
有改变

变美丽，不是一件难事，难的是你如何找到最美丽的自己。

每个人都有自己的身份和自己的型，身份是外在的，而型是内在的。你最想变成什么样，你心中最美丽的自己应该是什么样的，那就是你的型。当你找到了内心中的自我，你就找到了自己的型。

第11节：美装革命(11)

CHAPTER 1-3

人的形象就像毛坯房，要花点心思装修才能更独特，更耐人寻味，有时，更需要一点点破墙凿壁的勇气。

在做东方卫视新娱乐频道极受欢迎的王牌节目《年轻几岁》时，我就遇到了这么一个勇敢的女人。

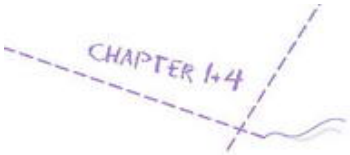
年过半百，她勇于发现自己

其实一开始，她和普通人一样，没有什么自信，不敢迈出改变的第一步。上节目报名，也是老公孩子硬逼着她来的。她觉得自己已是50多岁的人，还是别来出这个洋相。为了打消她的顾虑，我跟她说，作为专业的造型师，我只想帮你不会害你，你要做的第一件事情就是改变心态，解开桎梏，相信专业，交给我就好。

她相信了我，而节目最后的效果是惊人的。她的老公因为嫌弃妻子形象不佳，已经20多年没牵过她的手了，平时连走路都要和她离得远远的，甚至半年前她生了一场大病去医院挂急诊，途中几乎站都站不稳，而老公因为嫌弃她，在没有人看见的地方还会搀扶她一把，一旦有人经过便立即把手松开！

那期节目里，当原来的糟糠之妻突然幻化成一个有韵有味的美丽女人时，他居然激动得热泪盈眶。之后的每一天早晨，他都期待与妻子一同装扮一同上菜市场，两个人甜蜜地拉起手，同进同出。这位大姐每次见到我，都说："谢谢你谢老师，让我发现了真正的自我。现在的我仿佛回到了当年谈恋爱的感觉，很幸福。"

第12节：美装革命(12)



你的外表不是一切，
但你的外表真的很重要

社会不能以貌取人，也没有人承认Appearance is all，但想想看，人的本性使然，你无法改变人的本性，但你可以像那位勇敢的大姐一样，改变自己的门面。

了解自己，发现自己，一讲改变心态

● 好的心态是包容，是沟通，是改变。以前的你，可能总是禁锢在自己设定的模式中走不出来，那对你来说，最重要的就是放下桎梏，聆听一下别人的意见，打从内心下定改变自己的愿望。

二讲勇气

● 人不可以总是活在别人对自己的期望中，也不可能同时取悦所有的人。想想看，什么才符合自己的要求，什么才是让你真正活得自在自信、积极乐观的东西，发现它，鼓足勇气去追求。

第13节：美装革命(13)

三讲对生活的企盼，因为只有对生活有期望，你才会有所改变

● 要对生活充满激情，哪怕你的激情被生活的无奈压抑了，只要还有期盼，还有想法，你都有可能改变。

美丽就像视觉上的盛宴，而盛宴前的准备恰恰是痛苦而漫长的，造型不单单是外观上的改变，造型更多的是寻求你心理和灵魂的契合，当两者碰撞出耀眼的火花，才为美丽的盛宴头一次绽放绚烂的色彩。

第14节：美装革命(14)

CHAPTER 1.6
改变身材
“衣”计划
——你是何种身材与体形
环肥燕瘦，哪个更美？
争论多年，标准如孩童的脸变来
变去，没个长性。世界大不同，古今中
外的美女从来就没有统一的标准或者规格。梦
露的丰腴，赫本的瘦削，哪个不是浑然天成，世间
少见的美丽呢？

第15节：美装革命(15)

CHAPTER 1-7

服装工业方便了我们，带来了潮水般汹涌的流水线成衣，也为人们的脑袋套上了尺寸这个紧箍咒。是S、M、L，或者是XL，你的尺寸就是你的人。无奈的是T台上的超级模特个个高人一等、瘦人一圈，害得全世界的女人们——不管西方还是东方，都拼了命地想塑身减肥，减到S算美女了吧，不！在时尚人士眼中，只有穿得上零号，才勉强算半个时尚圈人！

你是个标准的现代美女吗？

以19～34岁的最低体重为标准。加2～5公斤，视觉上最好看，过了这个标准就微胖了。

理想身高⇄体重对照表

身高(cm)	19～34岁体重(kg)(女/男)	35岁以上体重(kg)(女/男)
152～154	44/58	50/65
155～158	46/60	52/67
159～161	47/62	54/69
162～163	48/64	55/71
164～166	50/66	57/74
167～169	52/68	59/76
170～172	54/70	61/79
173～175	55/72	63/81
176～179	57/74	64/83
180～182	59/77	66/85
183～185	60/79	69/88
186～188	62/81	70/91
189～191	64/84	72/93

理想三围计算

理想胸围 → 身高乘以53%
例如：身高160cm×53%=84.80cm

理想腰围 → 身高乘以37%
例如：身高160cm×37%=59.20cm

理想臀围 → 身高乘以55%
例如：身高160cm×55%=88.00cm

身高=头高×7／7.5
肩宽=头宽×2

上面这份表格对于多数人来说，恐怕是过于苛刻的。真正有这样身材的女人，少而又少。就是爱神维纳斯，留给我们的美丽也是残缺的，她的“标准”身材在今天的人看来恐怕是过于丰满。

第16节：美装革命(16)

在我这个从事了18年造型工作的人眼中，没有标准
称得上完美的体形，只有一个个生动而活泼的人，
每个人都很美丽，每个人都能变得更美丽。
女人都爱吃水果，不妨拿水果来比喻一下
女人的体形。以体形而言，女性的身
材大致分为以下5种。
Coca Cola 可口可乐形
Strawberry 草莓形
Luffa 丝瓜形
Peach 水蜜桃形
Pear 西洋梨形

第17节：美装革命(17)

CHAPTER 1-9
五种基本体形
的穿衣哲学
不管你是哪种体形，只要
能根据自己的体形扬长避
短，做到穿衣有道，就能成
为维纳斯的完美化身。

第18节：美装革命(18)

改变身材“衣”计划之

Coca Cola可口可乐形

身材特点

- 胸、腰、臀线条明显而突出，骨架娇小，但并不过于瘦削。

怎么穿最好看

❶ 显露腰身：

虽然身材很Perfect，但还是要注意一点，那就是：“一定要把腰身显示出来。”

传闻，玛丽莲·梦露的纤细腰肢是通过除去胸腔最下端的第12根浮肋得到的。当然，痛苦地追求美丽是对自己的不自知与折磨，要想穿出纤细的腰身，我们自然用不着开肠破肚，把肋骨都去掉，只需要选对料子穿对衣就可以。

❷ 选对料子：

上半身的料子不要太柔软或者太贴身，因为可乐体形的女孩子通常波涛汹涌，太柔软贴身的料子会让你的胸看上去大而无形，但也不能过硬，否则会给人刚猛的波霸感，没有女人的柔美气质。不易走形的有挺度的料子是最好的选择。

第19节：美装革命(19)

第20节：美装革命(20)

CHAPTER 1+2

改变身材“衣”计划之

Strawberry草莓形

身材特点

草莓女生身材通常上大下小，肩膀很宽，上身壮而下身细，体形看起来像个倒三角。所以如果：1. 你身材比较高大，身高在170cm以上，胸围宽，上身壮，或者身材不高但上围丰满下半身比较纤瘦；2. 胸围尺寸和臀围基本相似，腰围不够细，有点小肚子、游泳圈，却有纤细的双腿，这样的女生，就是草莓形了。

怎么穿最好看

❶ **不要突出上半身：**

草莓女生的共性是肩宽，所以垫肩、荷叶领、一字领一切突出上半身的衣服都不适合你，滚边、蕾丝或者泡泡袖更是千万离得远远的，除非你准备去打激烈的美式橄榄球。

❷ **裙装选择有讲究：**

穿工装裙和裤装时，纤细的双腿能让你成为公司中最靓丽的风景线。格子、印花或者花纹系列的衣服都是草莓形女生该大胆尝试的，穿着这样的衣服能让你的上半身看起来纤瘦不少，加强上下半身的对比，整个人也会显得修长起来。总之一句话，你的穿衣哲学在于上深下浅。

第21节：美装革命(21)

肩膀宽，上身壮。
胸围、臀围、腰围
基本相似。
有纤细的双腿。
草莓形女生
穿衣之道：
上深下浅。
远离泡泡袖、荷叶领
和蕾丝。
外衣的领口越深的
V形越好。

第22节：美装革命(22)

CHAPTER 1+14

改变身材“衣”计划之

Luffa丝瓜形

身材特点

● 胸、腰和臀的比例很平均，没有太突兀的地方，如丝瓜般直来直去，性格多少有些男孩子的潇洒和帅气。性格中的直也会恰好切合你的穿衣风格。看看Kate Moss和李宇春，都是极具中性美感的女人。

怎么穿最好看

❶ **直筒装束：**

直筒的洋装天生是为你而生的。帅气的吸烟装，剪裁得体的中性西装，都能把你的优点显露无疑。如果想显露腰身，一根细腰带加上比较夸张的配饰就能完成最时尚的任务。宽松版的裙子和灯笼裤，也会让你的腰身显得更加纤细。

❷ **和紧身衣说NO：**

你的搭配要诀：宽松而有层次。紧身的服装，不适合丝瓜形的女生，宽大的衣服加腰带，反会让你显露出别样的性感。小背心+小T恤，小外套搭内衬的层次风格，让丝瓜女的线条显得更加柔美。

第23节：美装革命(23)

瘦削，体重一般
不超过50公斤。
胸部、腰部、臀部
曲线不明显。
身材呈细细长长的
长方形形状。
丝瓜形女生
穿衣之道：
中性西装。
宽大的衣服加腰带。
小外套搭内衬。

第24节：美装革命(24)

改变身材“衣”计划之

Peach水蜜桃形

身材特点

● 水蜜桃形女生也是身材曲线比较突出的，但与可口可乐形女生不同，曲线会更偏大一点，体形也更丰满。

怎么穿最好看

● 丰满的身材是穿衣要诀所在。

双V的线条最适合水蜜桃形的女生。V是Victory，也是美丽女神Venus的首字母，在这双重V的保护下，哪会有不美的女人呢？衣服的面料要选择柔软而垂坠性强的，更能突出本身强烈的女性特质。但是要注意的是，配饰不要搭正圆形的，服装上的花样也千万不要出现正圆形。

第25节：美装革命(25)

全身都有些丰腴。
胸部、臀部曲线突出，
腰围不是很细，
三围线条差距不是太大。
水蜜桃形女生
穿衣之道：
双V线条，
即V字领加V字形饰品。
衣服料子要柔软，
垂坠性强。

第26节：美装革命(26)

CHAPTER 1+18

改变身材“衣”计划之

Pear西洋梨形

身材特点

● 西洋梨体形恐怕是中国女性最常见的体形了，上半身不够丰满，但臀部和大腿比较粗壮。这是让无数女生头疼不已的一种身材，尤其是在流行S形身材的今日，更让人沮丧，不过合理的服饰能帮你解决烦恼。

怎么穿最好看

❶ **上浅下深，灰色为界：**

因为上半身比较瘦，而下半身比较宽，穿衣就一定要上浅下深。以灰色这个中间色为界，上面的颜色不要比灰色更深更暗淡，下面的颜色不能比灰色更淡更明亮。

❷ **上繁下简，巧妙瘦身：**

不要怕自己胸小而不敢露，不敢突出，“西洋梨”们最适合夸张的领口设计，大扣子、大别针或者大胸花都适合“西洋梨”们穿戴。夸张的上半身装饰会让人的目光全部集中在胸口和腰身，你的缺点就被隐藏了。有突也要有收，下半身就要稍稍紧起来，把蓬蓬可爱的公主裙从衣橱里扫出去吧！布料太硬的A字裙也不是梨形女的超级救星，细细的腰带只会让本来就不小的臀部更加突出，所以也不能选择。

第27节：美装革命(27)

上身瘦、下身胖。
腰臀围比例在7:10左右。
西洋梨形女生
穿衣之道：
上繁而下简。
上浅而下深。
最适合戴单一
大颗吊坠的项链。

第28节：美装革命(28)

CHAPTER 1+20
上半身丰腴的
苗条穿衣术
现在看梦露、邓丽君，美好的倩影、适宜的妆容
与着装，丰腴饱满的身材是这两位东西方美女留
给我们最美好的记忆。什么叫
美好呢？就是穿出适合自己，
能够藏拙扬长的装束。
21世纪什么最热？
减肥！
时尚是自己眼中的风景，
适合自己，让自己穿起
来好看，才是真时尚。

第29节：美装革命(29)

丰腴变苗条 Magic 穿衣法

如何修饰身材?

从头到脚的修饰之一 ▶ 脖子的穿衣问题

● 如果脖子不够长的话，上半身应该尽量穿V领的衣服，让脖子到胸前的区域多露出一点；脖子纤细修长的人，穿高领或者削肩的衣服会很好看，把头发松松挽个髻，露出脸部的线条，优雅的感觉仿佛天鹅湖中的公主。

从头到脚的修饰之二 ▶ 腹部的穿衣问题

● 腰线不明显的人穿衣服，第一个就是裁剪，第二个就是配件。裁剪必须有腰线，腰线想要凸显，腰带的搭配很重要。

❶ **选择宽腰带**。腰带头要很有设计感，可以将人的目光全部转移到腰带的设计上，从而忽略粗粗的腰身。

❷ **小外套 + One-piece连身裙**。剪裁合身的One-piece裙本身就可以平衡腰身曲线，小外套的长度要正好卡在腰线开始的地方，如果外套上有几颗比较夸张的扣子，可以把扣子扣起来，腰身自然就会变瘦。刚刚生完baby，或者只有小腹突出的人，特别适合这样的穿着。

第30节：美装革命(30)

CHAPTER 1+22

如何选对衣装？

丰满和性感之间想画等号，实际没有那么难。假如你的手臂很粗，想把胳膊露出来，又想显瘦，那么相比细肩带的衣服，倒不如穿无肩带的衣服，露出身体最有女人味的部分，反会有别样的显瘦效果。但是切记，胸前尽量不要是大块印花或搭配大的装饰品，愈清爽的衣服，感觉反而愈好。特别建议你选择V领低胸、露出肩线的削肩装。

1. **向垂坠针织衫SAY NO。**垂坠性强、贴身的针织衫绝对不能穿，注意从肩膀到手臂的剪裁一定要合身，不要太紧，也不要有多余的布料，那只会显得更拖沓与膨胀。

2. **选择有挺度的衬衫。**以东方人的身材来看，一般说来，胸部丰满的人，手臂通常都很粗，而且背一定比较厚，选择一些挺度高且合身的衬衫，会让你看起来瘦削一点。

3. **双B & 双V的性感。**男人购车喜欢双B（BENZ、BMW），女人穿衣谨记双V（V领、V字项链），双V会让下巴变尖，脸变小，整个人看起来年轻、精神。

4. **衬衫+有收腹效果设计背心+长裤。**腿部特别瘦可以穿skinny修身裤，胖一点就穿直筒裤，可以在一定程度上满足你的需要。

第31节：美装革命(31)

CHAPTER 1·23
削肩装的穿着要点
❶ 削得越多越好，尽量让手臂到肩膀这一段整个露出来，这样整个手臂看起来会更长更瘦。
❷ 手臂越素净越好，不要戴太粗的饰品。
❸ 绝对不能让内衣将腋下的肉挤出来。
❹ 背部肉很多的人，千万不要选择露背装。
上半身丰腴的穿衣要领总结
✓ 选择宽腰带而不是细腰带。
✓ 侧腰处为暗色、与整体衣服颜色有对比的连衣裙能显腰身。
✓ 太松垮的棉质、针织上衣要彻底抛弃。
✓ 细肩带不如无肩带、无肩带不如削肩装。

第32节：美装革命(32)

瘦身方法No.1 翘臀运动法

❶ 吸气，将臀部肌肉内收，感觉到臀部肌肉的夹紧。

❷ 吐气放松。

每天重复做100次，不仅能练出翘臀，还对子宫和阴道的收紧很有好处。乘电梯、搭地铁的时候都可以做。不过，夏天穿裤装，做这个运动时可是先要转头看看有没有人，有人的话，并且还是个男人时可就糟大了。搭电梯的时候，也要确定自己是最靠里面那个才行噢。

第33节：美装革命(33)

CHAPTER 1-25
下半身不美的
完美穿衣术
并不是每个人生来就有莫
文蔚式的一双美腿，穿起衣
服来，怎么样都显得那么好
看。大部分的人多多少少都有腿
都不够美的问题。你可以生来不
美，但不能放弃追求美的权利。修
炼一双美腿，绝不仅仅意味着结实的
大腿和纤细的小腿。大腿、膝盖、小
腿、脚踝、脚掌和脚指甲，这些全是我
们要加以修饰的部位。

第34节：美装革命(34)

CHAPTER 1+26

从不美到美的Magic穿衣法

如何修饰身材？

❶ 大腿粗怎样穿出美感

● 通常臀部大的人，大腿也会免不了不够纤细，东方女性是典型的不幸代表，依个子高矮选择长短适中的A字裙或者喇叭裤来穿吧，但是切记不要挑柔软、垂坠感太强的布料，太贴身反倒让曲线毕露，很容易自曝其短。

❷ O形腿怎样穿出美感

● O形腿的女孩有一个好处，那就是她们通常都很瘦，也正是因为这个好处，才使她们的不足更加凸显，瘦瘦的双腿更容易让人看到曲线，所以膝盖处的小小不顺直，现在就成了Big Problem。裤管略松的直筒裤，能让O形腿女孩避免腿形的尴尬。注意哦，不要穿低腰裤，年轻女孩长年穿低腰裙与低腰牛仔裤，腰身很容易比不常穿的女孩多一至二寸。

❸ 小腿肚太粗怎样穿出美感

● 小腿肚是女人们大大的困扰，尤其穿裙子时，确实会造成美中不足的情形。改善的方法是尽量穿高跟鞋，这样就会把小腿拉长。或者干脆让裙长盖过小腿肚，把下面较细的部分露出来，会让小腿看起来比较均匀。

第35节：美装革命(35)

❹ 脚踝粗的人如何穿衣

● 选择合适的裤长，再搭配一双5~7cm的高跟鞋。如果脚不能习惯太高的待遇，可以选择鞋头厚度在1~2cm的鞋子来穿，就不会让两只脚觉得太辛苦，还能拉长腿的比例。

如何选对衣装？

❶ A字裙

● 上身瘦，而下身胖的西洋梨形身材，如果说你今生只能选一件衣服的话，A字裙就是蓦然回首的最佳选择，特别是当你拥有纤细的小腿时，就大胆穿露出膝盖的裙子，展示美感十足的小腿吧。如此一来，不但把缺点全部遮住，还会让身材显得更加纤细。

❷ 喇叭裤

● 喇叭裤也是不错的选择。我经常会用喇叭裤搭配尖头鞋来穿，每次都高高兴兴地偷笑夸奖自己，我的腿真长！喇叭裤管的宽度可以平衡臀部大小，能够让臀部不像穿紧身裤时那样，上下悬殊。喇叭裤管的宽窄需视身高而定，身材越高的人，喇叭就要越大，而身材不那么突出的人，就该选择微喇叭的裤子。这样的穿法非常适合对自己整个腿形都不满意的女生。

第36节：美装革命(36)

CHAPTER 1+28

❸ 心宽但衣不宽的穿衣哲学

心宽而体胖。心宽是好的，因为快乐，但是衣服不能愈穿愈宽喔！！

永远不要穿宽松的衣服，而要穿合身的衣服，就算你再不满意自己的体形，还是应该穿收腰身的衣服，并用衣服的线条来修饰体形。上衣最好不要塞进裙子里。选择合身的衣服，配上一条腰带后，将上衣稍微拉松一点，下半身选择深色系、条纹或者以长形图案为主的服装都是聪明的选择，效果会非常好。

第37节：美装革命(37)

CHAPTER 1·29

学会穿鞋，腿才能变美

逛街的时候，经常会看到很多女生这么穿：一套及膝套装裙、一双短筒靴，靴子刚好卡在小腿肚，鞋跟还很粗！每当看到这个情形，我都深深叹息，我这个造型师当得太不到位了，还有这么多人继续着错误的穿法。这样的穿法看似OK，却会让身体看起来像被截成了好几段，不再是一个整体。

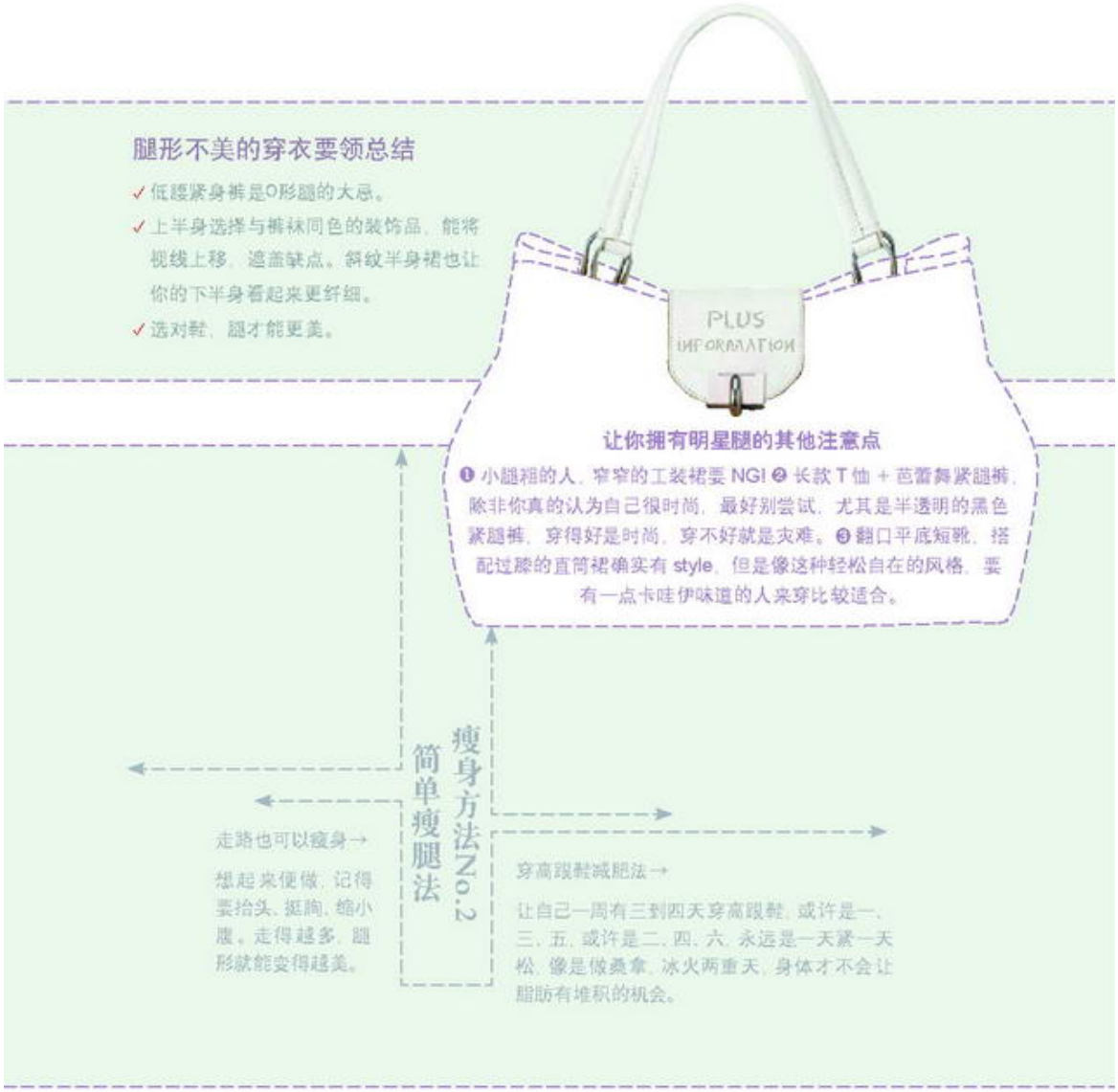
❶ 什么靴子显腿细

上班穿的靴子，靴口大小要配合自己的小腿粗细。有小腿肚的人，挑可以整个包住小腿的长靴，不要刚好卡在一半，更加挤出小腿肚来。提醒大家一点，有拉链的靴子会帮助收缩小腿，至于麂皮伸缩布料的长靴，就对不起，还是Bye-bye吧！

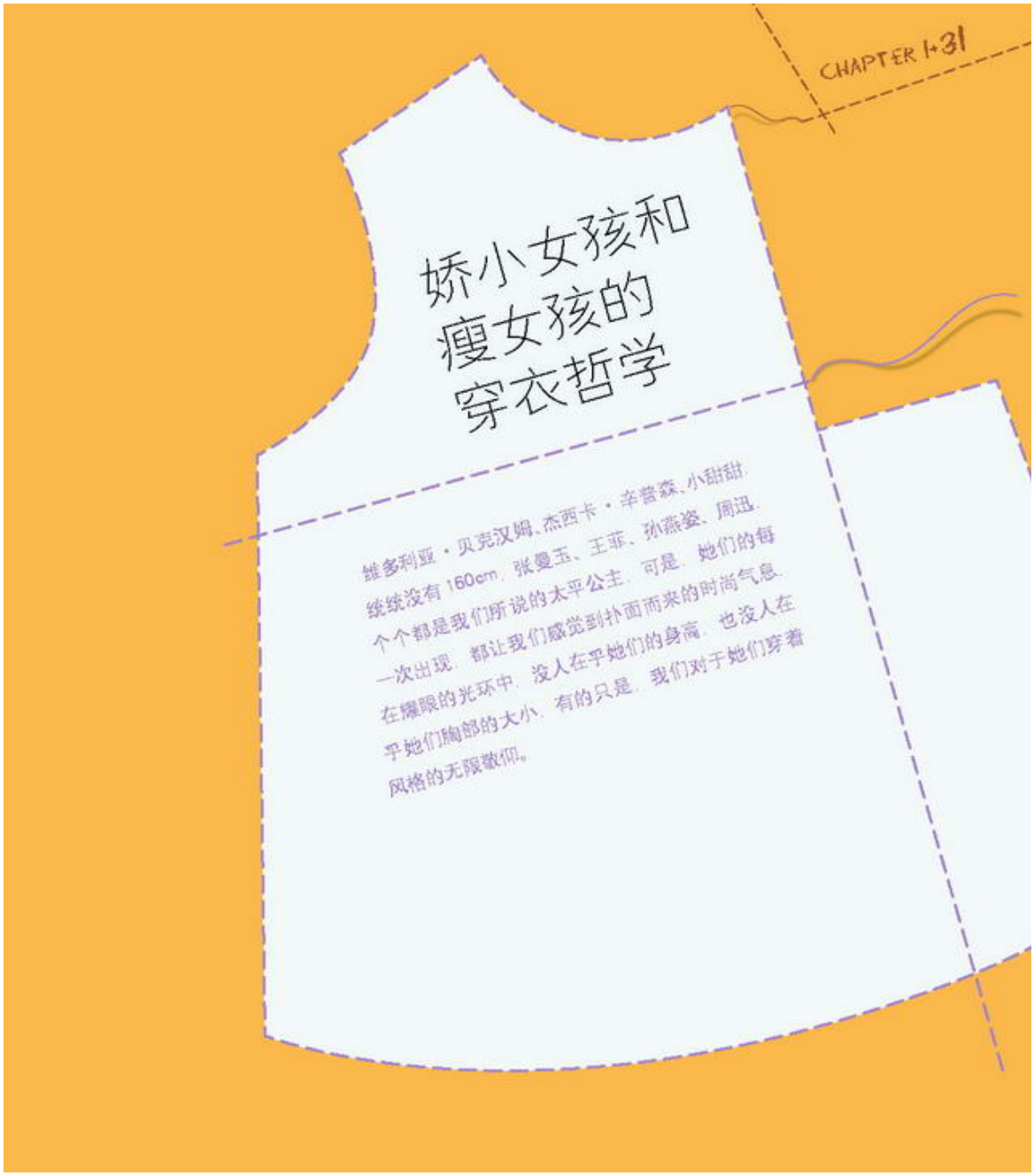
❷ 尖头鞋是粗小腿的天敌

小腿太短或者有小腿肚的人，要注意别穿平底娃娃鞋，脚踝处有环带设计的鞋款，更是大忌。鞋子最好穿尖头的，因为尖头的鞋子会让脚丫有拉长拉细的效果，当然过尖的鞋头，会让人有攻击的联想，应尽量避免；有跟的鞋子最好，但不能选择粗跟的，酒杯跟也不适合，厚底鞋更是大忌，因为那会让脚踝显得更粗、腿更短。总之，细跟尖头鞋最能修饰粗脚踝的问题了。

第38节：美装革命(38)


腿形不美的穿衣要领总结
✓ 低腰紧身裤是O形腿的大忌。
✓ 上半身选择与裤袜同色的装饰品，能将视线上移，遮盖缺点。斜纹半身裙也让你的下半身看起来更纤细。
✓ 选对鞋，腿才能更美。
PLUS INFORMATION
让你拥有明星腿的其他注意点
❶ 小腿粗的人，窄窄的工装裙要 NG! ❷ 长款 T 恤 + 芭蕾舞紧腿裤，除非你真的认为自己很时尚，最好别尝试，尤其是半透明的黑色紧腿裤，穿得好是时尚，穿不好就是灾难。❸ 翻口平底短靴，搭配过膝的直筒裙确实有 style，但是像这种轻松自在的风格，要有一点卡哇伊味道的人来穿比较适合。
瘦身方法No.2
简单瘦腿法
走路也可以瘦身→
想起来便做，记得要抬头、挺胸、缩小腹。走得越多，腿形就能变得越美。
穿高跟鞋减肥法→
让自己一周有三到四天穿高跟鞋，或许是一、三、五，或许是二、四、六，永远是一天紧一天松，像是做桑拿，冰火两重天，身体才不会让脂肪有堆积的机会。

第39节：美装革命(39)


CHAPTER 1·31
娇小女孩和
瘦女孩的
穿衣哲学
维多利亚·贝克汉姆、杰西卡·辛普森、小甜甜、
统统没有160cm，张曼玉、王菲、孙燕姿、周迅、
个个都是我们所说的太平公主，可是，她们的每
一次出现，都让我们感觉到扑面而来的时尚气息，
在耀眼的光环中，没人在乎她们的身高，也没人在
乎她们胸部的大小，有的只是，我们对于她们穿着
风格的无限敬仰。

第40节：美装革命(40)

一次，出去演讲，不知怎么提到了明星的穿着，我当时兴奋地对台下的姐妹们说："大家不要怕自己身材娇小，维多利亚·贝克汉姆、《绝望主妇》里的伊娃、林赛·罗翰、小甜甜、《欲望都市》里的Carrie——莎拉·杰西卡·帕克、蔡依林、张韶涵、萧亚轩、大小S，都是你们的榜样，她们差不多就160cm，甚至低于此身高。"于是，我看到了一个个张到O形的嘴巴和诧异到不行的表情。

她们一个劲地问我："真的啊？真是这样吗？不可能吧！"看来，这些明星的穿着对大家的欺骗性还真是强。很多女孩子，尤其是南方的女孩子，都曾为娇小的个子苦恼过，怎么自己就不能长高一点呢？为什么就不能拥有一双长腿呢？

其实，穿对了衣服，你不会显矮，反而会显得娇小而有致，可爱柔美到不行。

矮个子女生的穿衣法

单色系衣服的变高法

● 身高160cm以下的女生，穿单色最容易看起来高。大块的颜色用单色，单一而纯净，不要切色，一切人就短了。衣服、鞋子甚至包包都是一个色系的话，单一色系、不同深浅的设计，可以骗过N多人的眼睛，让你在不知不觉中拉高5cm。作为造型师，我曾

第41节：美装革命(41)

经问过许多人对于单色系衣服的感觉，出乎意料的是，他们的回答是：第一，这是个贵族；第二，显得很经典。如果再花点心思，加上一点点对比色的配件，那你的气质就真是无人可敌了。

多色系的长方形块状穿衣法

● 美国人最喜欢穿黑洋装红鞋子，喜欢穿对比颜色的衣服，可是中国人如果这样穿的话就不行，颜色就被切断了，显得矮。《欲望都市》中的Carrie净高158cm，看着不像158cm的原因，一、她穿了10cm的高跟鞋，二、摄影师可以蹲下来拍。可是别人不可能蹲下来看你，而你要做的就是，把自己变成一个长方形的色块。

长方形色块的意思是，可以有两种以上的颜色，但要有一种为主，而且这一种要呈长方形。所以，一是穿长一点的上衣，下身配热裤；二是穿One-piece裙，配小小的外套。喇叭袖，NO；横向发展，NO；直向发展，yes!

头发VS身材，你最会忽视的显高法

● 洗发水广告里，模特飘逸的秀发让人看了就心动，也想把自己的头发留到腰际，甚至更长，那该是多么甜美可爱的我啊！

到此为止，对于娇小可爱的你来说，美梦可以就此破灭了。头发VS身材，往往是最容易被“小”女生忽视的显高法。个子越高，头发可以越长，个子越小，头发真的不能太长，因为它会压到你，会把你的第一视觉压倒。

第42节：美装革命(42)

建议身高160cm以下的女孩，头发不能超过胸线，不然的话，看头发很好看，看下半身很不好看，会很短。165cm以上的女孩，头发可以盖到胸下，也不建议留到腰际，因为感觉很拖沓，不利落。头发太短也不行，会像太精明的职业女强人。头发这东西，也是增之一分则太长，减之一分则太短呢。女人毕竟是女人，要留得一点柔美在长与短中间。

瘦女孩的穿衣法

增加厚重感

瘦女孩们要增加自己的厚重感。混搭风很适合你，因为太薄的身体需要衣服的厚度，需要多多的配件增加层次感，胸针、项链、耳环等等这些东西最适合。一个小外套，或者是小背心或一条长围巾，就能让大家的视线转移，不是转移不看你，而是转移到最美丽的地方凝神不动。

裙装增加女人味

不是所有人都喜欢超模Agyness Deyn的中性风格，更多人还是希望自己更柔美，更有女人味，那就多穿裙装吧，因为裙装会让人很纤细，让人觉得你要被保护。不要穿黑色，那会让你本来已经单薄的身材更加单薄。

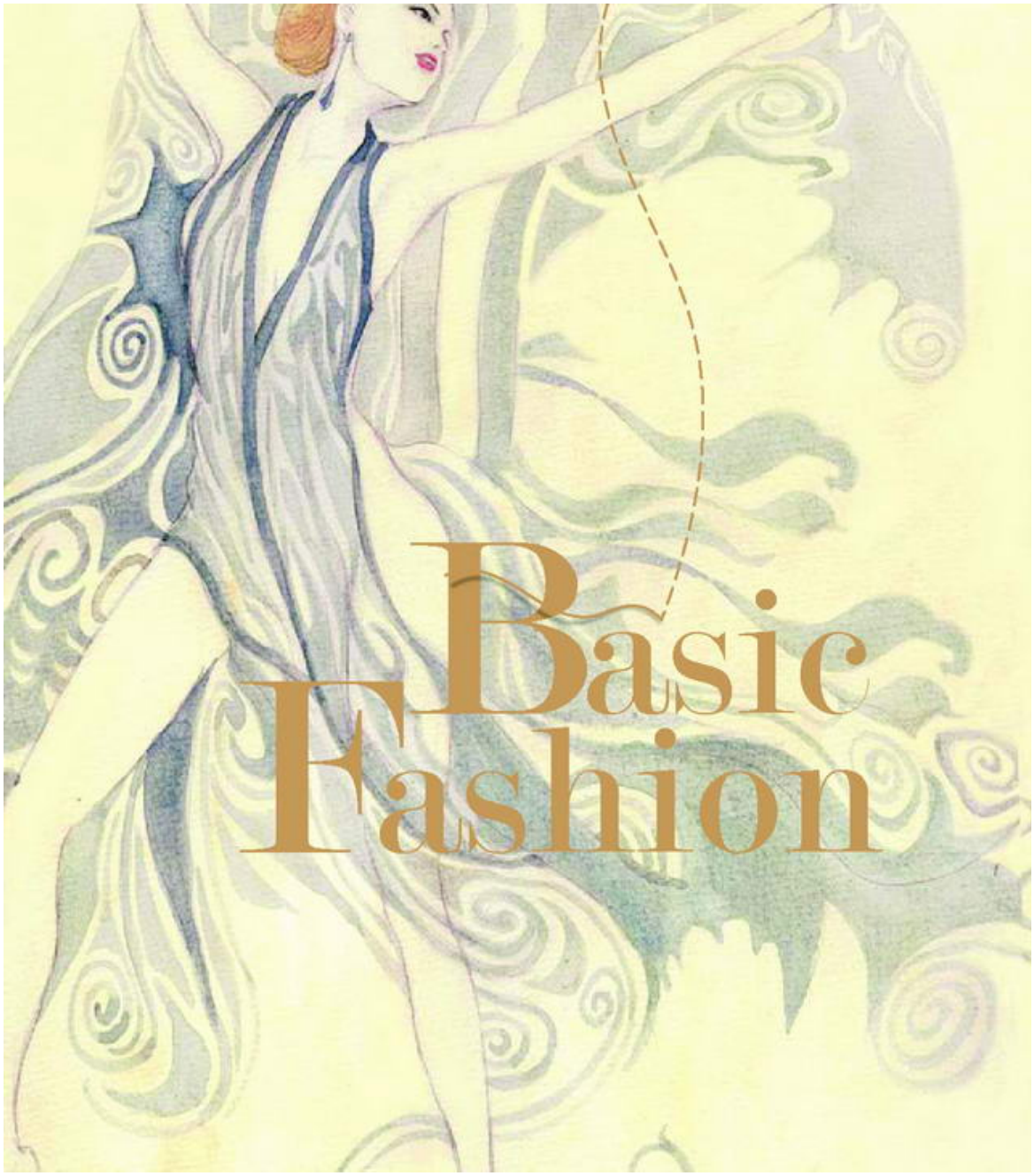
第43节：美装革命(43)

米黄色是你的无敌色

如果说粉红色是可爱小女孩的专属，那米黄色就是瘦女孩的无敌色。米黄是很干净，也很有教养的颜色。对于东方人讲，黄是5000年文明的象征，而米黄，是一种智慧的颜色，我很喜欢米黄色。

米黄色有点珍珠白，带一点亮，有一点通透，像阳光洒进来懒懒照在身上的味道。除了柔美之外，米黄色还有一点点气质的内涵。色彩心理学说，米黄色比任何颜色都更会激起男性的保护欲。所以，它就是你的无敌色了。

第44节：美装革命(1)



第45节：美装革命(2)

Chapter+2
向名人学造型
——你也可以
成为百变女郎
没有人生来就是明星，举手投足中的明星气场要靠长久的磨炼和不断的经历造就。美女是时光雕刻而成，而明星则是用心雕磨出来的。认识了你的基本类型，找到最适合自己的那一款，不断坚持，不断学习，在流水年华中你会发现自己愈来愈美丽的光环。

第46节：美装革命(3)

CHAPTER 2+38
自然性感系
——舒淇
提到性感美女，很多人以为性感就是要露得多，前凸后翘自然就性感，没有好身材的普通人是打扮不来的。其实，性感有很多种，最美的莫过于自然的风情，让人舒服的性感才是真正的性感。只要装扮适当，再配以合适的发型和香水，每个人都能散发出自然的内在光彩。

第47节：美装革命(4)

自然性感系女星代表

舒淇、安吉莉娜·朱莉、索菲亚·罗兰、Eva Langoria（《绝望主妇》中Gabgrial的扮演者）

风格特色

此类女星，通常并不是标准意义上的美女，但是长相中总有一个部分是非常有特点的，例如舒淇美在眼，安吉莉娜·朱莉美在唇。通常性感美女的发型多是微卷或大卷的长发，如舒淇原来的大波浪式卷发，自然而舒适，最适合表现她的美感；安吉莉娜·朱莉有一段时间很喜欢把头发盘起来，而又在耳边露出几缕似在不经意间掉下的发丝，加上头发微微的卷度，散发出强烈的性感味道。她们的衣着其实并不过分暴露，而是通过细节体现不经意间的性感，例如适当的露肩、露背装。舒淇在《非诚勿扰》中的白衬衫，若隐若现的小立领深V字，剪裁合体再配上透明的高跟鞋，女人味自然满溢出来。

第48节：美装革命(5)

CHAPTER 2+40

什么样的女孩适合此种风格

对自己充满自信的女孩最适合这种打扮。性感可以体现在各个方面，如果你的胸美，那就露胸；如果你的腿美，那就大胆地秀腿；如果你有性感的眼神，就可以化淡淡的烟熏妆；如果你的嘴唇很漂亮，就提亮你的唇色。让突出的特色放在你的强项，而不要放在弱项。永远记得，你的特色就是你性感的点。

服饰推荐

款式 ● V领的衣服 ▶ 特别是尖中带圆，圆中有尖的水滴形V字领衣服。领口太尖会给人过于尖酸刻薄的感觉，领口尖中收一点圆下来，圆润的线条让人觉得你好相处。不要用尖领口衣服搭配尖头鞋，感觉会过于突兀。

一字领衣服/单肩型连衣裙 ▶ 斜肩、一字领，或者露出锁骨的裙装，是低调性感的代名词，不仅能很好地散发女人味儿，还不会引起太过火辣、旁人纷纷侧目的尴尬反应。一字领搭配长形耳环，不仅能使脸形有拉长的效果，更能让女人的性感散发到极致。

颜色 ● 衣服以比较鲜艳的颜色为主。

鞋 ● 鱼嘴鞋、罗马鞋等都很适合。

品牌推荐 ● Versace，Zara woman。

第49节：美装革命(6)

发型推荐

❶ **短头发的女生** ● 将头顶的头发烫出微卷的弧度，然后向上抓起，体现一种凌乱的美感。

❷ **中长发的女生** ● 头顶的头发不要烫卷，保持微微的蓬松度，从耳朵往下的头发卷出自然的弧度，要有细小的凌乱感。

❸ **长发的女生** ● 耳朵上面的头发向外卷出大卷，而下面的头发用电卷棒分别卷出向外和向内的弧度。靠近下巴处的头发要向内卷，可以使脸看起来小一些，而外部的头发向外卷，好像风自然吹出的弧度一样。

第50节：美装革命(7)

香水推荐

香气是有魔力的。玫瑰香气让你仿佛再次体验少女时代的欢欣，如果你感觉沮丧，感觉没人关心你，玫瑰香就是自信、自救的良药。茉莉花香是魅惑的源头，茉莉香在印度圣经里被形容是爱的气息，如果你想让某人看见你便欣喜若狂，纯粹的茉莉香气恰似一剂春药，让你充满被爱与爱人的能量。

品牌推荐 年轻少女：Dior甜心精灵淡香水。

轻熟女&熟女：Chanel No.5 、CK的Eternity。

第51节：美装革命(8)

CHAPTER 2+43
知性气质系
——刘若英
有些人天生就属于慢热型的人，外表看起来冷冷的，也许不是很漂亮，但一定干干净净，清爽宜人。这类的女子要与之相处才会愈发感受到其蕴含的娴雅与温润。知性气质系的美女大多是独立的、爱读书的女子，不喜过度打扮和张扬，但是巧妙的装扮，可以让你的美丽更加突出，也让很多人能沉浸在你的气质之中。

第52节：美装革命(9)

知性气质系女星代表

刘若英、徐静蕾、杨澜

风格特色

知性的女生有着不会给人产生巨大压力的美丽，有点点偏中性风格，但骨子里却很女性化。像刘若英美得不惊心动魄，却耐人寻味，让人永远想跟她做朋友；徐静蕾永远大学生的样子，很文青范儿，却又积极投入时尚传媒工作，不遗余力；杨澜，女媒体人的先锋，有远见、有眼光、有胆识，美得有理性有方向，跟她在一起感觉你必须努力面对生命。如果你才20几岁，那么刘若英是你的偶像；30几岁徐静蕾是你必须学习的榜样；40岁以后杨澜是你的典范。

第53节：美装革命(10)

什么样的女孩适合此种风格

知性气质的装扮适合性格较为沉稳内敛，有书卷气的女生。如果你的个性是比较娴静的，有点内向的女孩，走知性美女的路线能让你有一种耐人寻味的美感。另外，脸上的皮肤要干净，如果痘疤、雀斑很严重的话，就不适合知性的打扮。走知性路线的女孩最主要给人的感觉就是干净，妆应该是淡淡的，体味也应该是淡淡的，有一种若有似无之中的无色无味的感觉。记住，缥缈之中，无色无味才能耐人寻味。

服饰推荐

款式 ● 一定要避免的类型 ▶ 千万不要有“卡哇伊”的打扮，避免薄纱、蕾丝、亮片、色彩鲜艳的选择，短袖子、刚好包住肩膀的长款T-shirt、公主袖、蝴蝶袖、娃娃装全都要避免。特别是娃娃装，穿不好就会变成孕妇装，还有一些太软质、太贴身的面料很容易让人显得胖，也要避免。总之，越简洁的线条越好看。

一定要试穿的类型 ▶ 线条简洁明朗，材质天然，色彩以中间基调为上选。衬衫型、直筒款连衣裙，剪裁利落的中高腰正式晚装，YSL经典的Le Smoking吸烟装都能让知性美女打扮出既柔美时尚又独立的完美形象。太多logo，过多的装饰设计，如铆钉、亮片、铜扣不适合知性美人，贝壳、牛角、纯棉、羊绒反而更能衬托出你的内秀之美。

单品推荐 ▶

❶ **衬衫**：知性女孩穿立领的合身衬衫非常漂亮。袖子的长短要七分袖或长袖比较好，面料要选择料子比较挺、弹性合身的。骨架大的人最适合穿开襟的衬衫，当然衬衫的领口跟袖口一定要干净，还要烫得平整，千万不能皱巴巴的。

第54节：美装革命(11)

CHAPTER 2+46

PLUS INFORMATION

漂亮、帅气的衬衫袖子折法

袖子不要扣起来，先将袖口翻折到肘关节处，再折起一截，最后将袖口自然地放下来，带有一点忙碌工作的感觉，这样的衬衫穿法会让女孩看起来最漂亮。

❷ **背心**：一件V领的背心，能拉长脸部的线条，让脸形更漂亮。一定要拥有几件长短不一、有松有紧的外搭小背心。如果你想帅气，它一定会为你添上几分英气；如果你想看起来高挑、苗条，它肯定尽职尽责地遮起你的小肚子，总之小背心是美丽的重要单品哟！

颜色 ● 中间色系的衣服最适合知性美女，例如黑色、白色、浅灰色、深灰色、蓝色、米色、卡其色。

鞋 ● 鞋子不一定要穿前后都包起来的鞋，包鞋反而会让你看起来变矮，露出脚趾，可以拉长腿部的线条。加上穿上鞋已经增加的一点点高度，看上去就像长高了3~5cm。

配件 ● 指甲的护理也很重要，擦上淡淡的或是透明的指甲油，白色和淡淡的粉色，都很好看。不要擦太鲜艳的，不然就让形象扣分了。

品牌推荐 ● Ralph Lauren的POLO系列、Banana Republic、YSL。

第55节：美装革命(12)

发型推荐

走知性美女路线的人很适合直发，不太适合卷发，倘若头发一卷，整个脸就会变得很大。而且卷发会让人感觉比较蓬，比较胖。如果你的头发很少，那就把头发烫得蓬松一点，但不要过于卷。

❶ **短头发的女生** ● 短而俏皮的发型，重点在于发丝的利落和干练，头发要有层次，斜斜的刘海会增加知性的美感。

❷ **中长发的女生** ● 中长发的有两种，一种留的是齐肩的变种BOBO头，没有头发帘，两边的头发略微蓬松和凌乱，另一种则要利用向内卷的发尾弧度和大幅度的斜刘海打造知性的气质。

❸ **长发女生** ● 长发的女生要注意将头发打理得整齐，但又保持一定的蓬松度，不要让头发有粘在脸上的感觉，微微的内卷也是非常必要的。

香水推荐

走知性路线的女孩通常性格比较沉稳，因此木质味的香水会非常适合你。另外，海洋味道的香水和具有泥土质地的香水也会凸显你的智慧和美丽。

品牌推荐 ● 伊丽莎白雅顿绿茶香水。

第56节：美装革命(13)

CHAPTER 2+48
优雅味道系
——张曼玉
优雅，是每个女人心中永远的梦想。提及优雅，大家首先想到的就是张曼玉，女人能像她一样真是不枉此生啊！她也一直是我激励自己学习的榜样，勇于尝试、勇于跟不适合的人说再见，也勇敢跟自己爱的人浪迹天涯，甚至不吝搭地铁（玩笑话呀）。我一直是比较胆怯的人，所以很羡慕也很欣赏像张曼玉这种为爱而生、为爱而活的人。想做一个优雅的美女，一定要记得五官是上天赐给的，可气质真的是自己修炼的。就如同香奈儿女士说过的“马背哲学——随时保持轻松状况，永远不执意强求”。

第57节：美装革命(14)

优雅味道系女星代表

张曼玉、英格丽·褒曼、格蕾丝·凯丽、凯特·温斯莱特

风格特色

优雅的女生，穿着风格通常是简单而经典的，其实没有一定的格式，是非常随意的优雅。但三个要点是必须遵守的，那就是：一、简单适度；二、干净整洁；三、凸显一个时尚重点。例如张曼玉喜欢单一纯色的衣服。一袭黑衣，黑配白、黑配灰，牛仔裤配单一色T恤，都让她穿出别样的感觉。她最喜欢的搭配是上下颜色呼应，在全身单调的颜色中突出一个重点，例如一袭黑衣时拿一个抢眼的银色皮包，在颈间围上一条抢眼的围巾。看似普通的装束，却有高贵和优雅的感觉。

第58节：美装革命(15)

什么样的女孩适合此种风格

优雅的穿衣风格应该适合有一点人生阅历的轻熟女和熟女。年轻的女孩子如果不经过一定的时间沉淀，硬要模仿优雅，反而会显得老气。优雅的人也必定是亲和力超强的人，她会对任何人微笑，让生活多一点问候，多一点体贴，多一点温暖的给予。内外兼修，才能造就优雅的美女。

服饰推荐

优雅的穿衣风格就是强调一个重点。那个点就变成最优雅的线条。身上衣服的颜色和配件不能过多，优雅是要有一些安静的气质的。

款式 ● 经典小黑裙 ▶ 这是个重复到让人都有点烦了的必备品。剪裁要贴身，注意挑选好一点的面料，才能显出身材的凹凸有致。如果厌倦了小黑裙或者你已经有了一件，那墨绿色的连身裙也是很好的单品哦。

复古高腰裙 ▶ 维多利亚·贝克汉姆的经典打扮之一。她的穿衣风格，就连时尚圈里的人都要佩服上几分，自己的品牌服装，虽然价格贵得离谱，却依然是一出货就被扫购一空。高腰的复古裙最能体现体形的优雅，身材不是太丰满的人都可以尝试这种优雅路线。

颜色 ● 裸色、米色、米白色、浅粉色等淡淡的颜色都不错。黑色、灰色等中间色适合成熟一点的女生，太过于跳跃的颜色都不是优雅装扮的好选择。

第59节：美装革命(16)

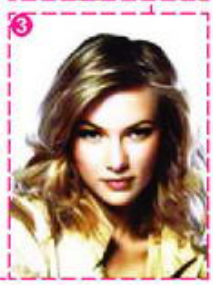
配件 ● 珍珠、铂金材质的饰品，一向能突显低调不张扬的优雅气质，丝质而颜色绚丽的丝巾也是扮靓好帮手。

发型推荐

❶ **短头发的女生** ● 利用电卷棒弯出自然的S弧线，弧线的顶点落在眼睛处，在耳根处作出大的卷度。注意头发要打理得整齐，不能有碎发。

❷ **中长发的女生** ● 中长发女生可以简简单单地把头发披到耳后，头发的分缝就不要太过整齐，可以随意分开，不要沿着一条直线，那样会显得过于呆板。

❸ **长发的女生** ● 长发的女生想要体现一点优雅美感，还是需要一定的弧度，这时候，刻意烫出来的弧度会显得不自然。最好的办法是把头发在湿润的状态下松松地挽起来，用夹子固定在脑后，等头发干了之后，放下来随意打理一下就可以了。



香水推荐

有着淡淡花香调的香水，低调而不失清新的味道，最适合优雅型的女生。

品牌推荐 ● Nina Ricci的L'air du Temps 比翼双飞女香被法国人誉为最优雅的香水，第二次世界大战后一直长销不衰。伊丽莎白雅顿的第五大道香水以及以香奈儿生日命名的Chanel No.19都是走优雅路线的好选择。

第60节：美装革命(17)

CHAPTER 2+52
甜美可爱邻家系
——林心如
所谓甜美可爱的邻家美女，提起时脑海中总会浮现儿时隔壁大姐姐或小妹的甜美笑容，记忆永远定格在那温暖的一刻。其实百分之七八十的中国女孩都有过邻家女孩的阶段，在你还没有找到自己的性格，还不确定自己将来是谁的时候，邻家就是你的基本款。

第61节：美装革命(18)

甜美可爱系女星代表

林心如、尹恩惠、珍妮弗·安妮斯顿

风格特色

甜美可爱型的女孩通常都有一双迷人的大眼睛或者是十分可爱的笑容。例如我每次见到林心如时，都会被她的眼睛所吸引。又例如美国的甜心代表，珍妮弗·安妮斯顿，《老友记》中的她永远有着迷死人的笑容。可细论起来，你似乎找不到这类型女星特别突出的穿衣特点，她们的衣服也都是合身或宽身，不会有太紧身的衣服。没有特点其实就是特点，因为给你留下印象最深的永远是这个人的整体气质，所以想走邻家风格路线的女孩要注意，整体的协调感非常重要。太瘦的人还要小心，千万不能穿深色衣服，也不能穿得太紧身。

第62节：美装革命(19)

CHAPTER 2+54

什么样的女孩适合此种风格

如果你觉得自己身材不够出挑，长相不够出挑，性格中没有特别让人惊艳的地方时，都适合走邻家女孩的风格。邻家的美，是一种没有压力的美，就像一杯清水，清澈透明，没有太多的波澜与激情，却让人感觉舒服而必不可缺。每个女孩在经历成长时，以邻家为范本基础，然后发展寻找自己的型是最正确的道路。甜美可爱系比较适合年纪轻一点的女生，太高大的女孩不适合甜美邻家风。

服饰推荐

款式 ● 留一点点学生气质 ▶ 保留一些学生气质在身上，学院风让你显得年轻有活力。如格子裙、马尾辫、蝴蝶结等，都是最邻家甜美的感觉。

色彩协调，配件到位 ▶ 邻家女孩的装束不会太出挑，也不会太多设计，很多衣服容易撞衫。邻家女孩最怕这些，因为穿不对就俗，就没个性，所以要在这个基础上找出自己的品位。第一色彩要协调，全身颜色不要超过3种，否则就成了调色板，最佳颜色以两色为主。第二配件要刚刚好，不要太大，也不要太小；不要太亮，也不要太刻意。邻家女孩身上不会戴漆皮、亮皮的装饰与配件。

第63节：美装革命(20)

短小才俏丽 ▶ 短裙、短裤会比长裙、长裤好看。个子小的人要避免穿太长的衣服，视觉上的落差会让你的身材更显娇小。短裙、热裤、七分裤表现出活泼、俏丽的个性，给邻家女孩增加俏丽感。连帽式拉链的外套也很适合这类型女孩穿，就是可爱到不行。

颜色 ● 以粉红色、鹅黄色等艳丽和粉嫩的颜色为主，给人轻快、活泼、甜蜜的感觉。黑色、正白色、灰色等酷酷的颜色就尽量避免。

发型推荐

❶ **短头发的女生** ● 俏丽的短发要突出可爱的感觉，发帘可以整齐一些，盖住额头，上部的头发蓬松而内扣，下部的头发要做成向外的微微翘起。

❷ **中长发的女生** ● 德芙巧克力广告中女孩的发型就是典型的甜美可爱风。这种发型最突出的一点就是上部蓬松感强烈，而下部的秀发要有点夸张地向外卷翘。

❸ **长发的女生** ● 安妮斯顿是好莱坞的甜心，也是每个想走甜美可爱路线的女孩模仿的范例。她的长发造型深入人心，六四开的中分，垂到胸线的头发要光滑，卷度则是微微有一点就好。

第64节：美装革命(21)

CHAPTER 2+56
典雅名媛系
——大S
在台湾，要问大家最羡慕的女生是谁，不是大S，
不是林志玲，而是孙芸芸。所有的女生心里面都有
一个梦想，那就是能像孙芸芸那样的名媛一样，有
着天使的面孔、魔鬼的身材、优雅的仪态和优越的
生活。这种典雅名媛系的美女装扮，才是让大家挤
破了头都要竞相模仿的时尚穿着。

第65节：美装革命(22)

典雅名媛系女星代表

大S、林志玲、格温妮丝·帕特洛

风格特色

比较小S，姐姐大S的打扮总是比妹妹更刻意和精细。大S走的是标准的典雅名媛系美女路线。林志玲更是从家庭到打扮都完全是名媛风范。

其实要当一个合格的名媛系美女，可真不是一件容易的事情。因为名媛系美女的穿着特点就是对于衣服面料的上乘要求和精挑细选。要经过一丝不苟的打磨。她们的衣服经常是大牌的面料和做工。我曾经见到一个日本女孩，睡衣都是名牌的，甚至于连床单都要和睡衣配套一致。这类型女孩的美是用尽思量的，花尽心思的，相对会美丽得比较辛苦且花费也比较大。

第66节：美装革命(23)

CHAPTER 2+58

什么样的女孩适合此种风格

对自己要求非常高的女孩，非常有耐心和坚持力、注重细节的女孩子。天秤座、处女座的女孩就非常适合这种打扮。

服饰推荐

款式 ● 用大牌设计感代替大牌价格 ▶ 名媛的东西动辄是Chanel、GUCCI，大牌的奢侈品，对于想走典雅路线的普通女孩，这种高额的花销可是负担不起的。如果你正处于人生爬坡的阶段，买不起大牌的衣服，也没有那么多的心思去打扮，在有限的经费预算下，可以多转转时尚感强的品牌店，我就曾在ZARA、Mango用十分之一的价钱买到类似大牌的设计，用二十分之一的价钱在H&M买到形似大牌的感觉，或是小店里淘来的衣饰都可以配搭出你想要的味道与风格。

不太当季、不太时尚的东西才能永远时尚 ▶ 如果你要穿得看起来时尚一点，就千万不要去找特别纪念版；如果要想让大家看不出来什么牌子的，就不要太流行。不太当季流行、不那么时尚先锋的衣服才能永远流行、永远时尚下去。

颜色 ● 颜色一定很简单。基本上以两个色为主色，中性的颜色偏多，就算是素雅的白色，也会在颜色的选择中加入一点点的灰色或米色的基调，如选择米白而非纯白，选择熏衣草紫而非正紫色。

第67节：美装革命(24)

配件 ● 复古风或者有女人味设计感的装饰物，才能显露典雅的风范，大颗长款珍珠项链、水滴形耳环、发箍、花朵装饰都是极好的搭配小物。

发型推荐

如果要走典雅名媛的风格，长发是更好的选择。看似不经意的发型，却在细小处非常用心。

❶ **中长发的女生** ● 头发的弧度是必不可少的，但是这种弧度要有认真打扮过的痕迹，好像整个人刚刚从美发沙龙里走出来一样。卷度要非常大，而且需要用发胶认真地抓出大卷的形状。与性感型波浪发不同的是，头发要非常整齐，不能像性感型的卷发似的有微微凌乱的感觉。

❷ **长发的女生** ● 同样要注重细节，无论是图中的大卷发类型，还是小卷发类型，要一丝不苟，好像刚从美发中心走出来一样才可以。

香水推荐

花木、花果系的淡香香水，像诞生于1947年的Miss Dior迪奥小姐香水，Marc Jacob的小雏菊香水，菲拉格慕Ferragamo F for Fascinating菲比寻常淡香几款口碑长盛不衰的香水，很适合走名媛路线的女生。

第68节：美装革命(25)

CHAPTER 2+60
时尚先锋系
——小S
有些女孩，仿佛生来身上就有时尚的味道，她们总是能第一时间穿出让你意想不到的先锋造型，而这种造型，往往又要时隔几年之后才被人们完全接受并纷纷模仿，时尚先锋系美女的打扮，还真的值得我们好好研究一番呢。

第69节：美装革命(26)

时尚先锋系女星代表

小S、范晓萱、Lady Gaga、Agyness Deyn

风格特色

大小S是演艺圈的两朵奇葩，姐妹俩各有各的特色，虽不算是绝对美貌，但却有绝对的吸引力，我们真正的合作是在《我猜我猜我猜猜猜》的节目中，她们的造型其实很好弄，就是把当时最怪、一般人不敢轻易尝试的东西都放到她们身上就可以。怪就怪在，她们也有绝对的把握，把别人穿起来可能会很土、很怪的衣服，穿出另一种生命与味道。小S热辣、爽快的性格，和她现在大胆的穿衣风格不谋而合。国外的女星，最红的例如Lady Gaga, Agyness Deyn，也是敢把旁人不敢穿、想不到的衣服穿上身。有些人说Lady Gaga的穿衣真是雷死人不偿命，可是，连《VOGUE》这个时尚风向标都对Lady Gaga的穿衣风大加赞赏，各路明星纷纷效仿，我们也只能说时尚的风潮真的掌握在少数人的手中。

第70节：美装革命(27)

CHAPTER 2+62

什么样的女孩适合此种风格

同小S一样，我也曾经箍过牙，却再也不敢大笑过。这一点小S真的厉害，哪怕被人笑做牙套妹，她也能将自己最真实的一面在镜头上大胆示人。她给年轻人做了一个示范，就是当你可以预知会有什么结果的时候，就放手去做，无论中间出现什么样的苦难或挫折，都无所畏惧，尽量勇敢地去接受它、面对它！对于想走时尚个性美女路线的女生，这种态度不可或缺。通常来说，如果个性很活泼，像是开心果或者讨厌拖拉、个性干脆很酷的女孩，都可以尝试这种造型。

服饰推荐

款式 ● 大胆运用撞色 ▶ 我们眼中的小S，都以性感短裙加超高跟鞋的形象示人，真丝短裙、棉质运动装短裙，都能让她穿出不同的味道。小S爱黑色，却能将撞色和纯色运用得如鱼得水，比如她曾经用宝蓝色的纱质蝙蝠衫配紫色裤袜，用红色和绿色的配件搭配黑灰的裙子，小S总能在衣服中找出自己的特色。颜色大胆，短到极致，利用撞色就是小S打扮的要点。

另类图案和运动风 ▶ 运动风、横纹相间的T恤与连衣裙，骷髅头图案的项链与图腾，连帽式夹克，铆钉装饰……适合非常型女的装扮，不妨试试，会有另一种东方的名模Agnes Deyn风情。

颜色 ● 鲜艳的颜色、平时不敢穿的颜色，都可以大胆尝试。

品牌推荐 ● Vivian Westwood。

第71节：美装革命(28)

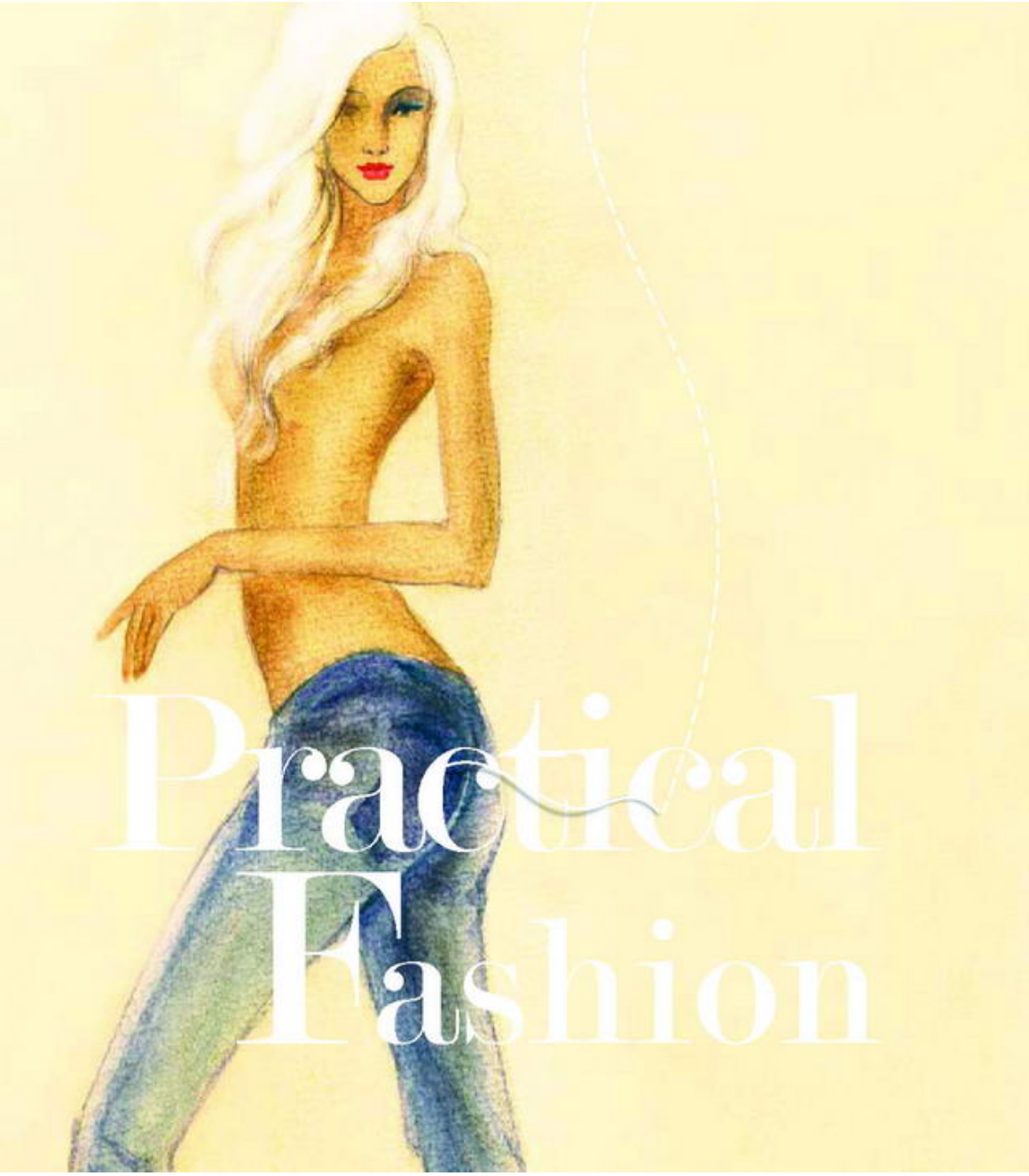
发型推荐

走这类路线的女孩，不适合长发的造型，短发或中长发是上佳选择。

❶ **短发的女生** ● 利落和发梢的剪裁感是第一要务。同样是六四中分，个性美女的头发要拉直，两边的头发可以不同长短，长一点的一边要前长而后短，顺着头形剪出圆润的弧线。打薄头发，强调凌乱感也是好方法。

❷ **中长发的女生** ● 可适当采用中分或者四六分，但围绕脸庞的头发仍要前长后短，有剪裁的尖度。

第72节：美装革命(1)



第73节：美装革命(2)

Chapter 3
经典服饰与你的
今生纠葛
——绝对不能
没有这一件
穿衣打扮类似人生哲理，于小处见大，于
细处见真。一件好的衣服，可以将你的美
感凸显得淋漓尽致。一件经典的衣服，则
可以在衣橱中待上数十载都不落流行。
学会选好那一件衣服，你的自我造
型功底就又进了一大步。

第74节：美装革命(3)

CHAPTER 3+66
肤色与服装色彩的亲密关系
每一季开始前，我都只做一件事，那就是埋头苦读来自世界各地的流行新资讯，从各种报章杂志上得知这一季又有哪些流行色，并准备把它们穿在自己身上。但往往发现，鲜亮的流行色衣服真正穿在自己身上时，却多数显得不大对味，好像还不如从前的衣服穿得出彩。折腾了几回后，我便发现，虽然是当季的热门色，却不见得适用于每一个人，就像一生只会碰到一次的眷爱，最适合你的颜色也只有那么一两种。如果一味地盲从，可能会使自己看起来更糟。

第75节：美装革命(4)

CHAPTER 3+67
每天一点色彩穿衣学
穿衣的颜色如心理学课程一样，看似简单，实则玄机暗藏。
不同的色彩代表着不同的心境，各不相同的颜色塑造不同款型的美“色”女郎。
CCS
色相环
红
橙红
橙
橙黄
黄
青黄
黄绿
叶绿
绿
蓝绿
蓝
群青蓝
群青
青紫
紫的蓝
紫红

第76节：美装革命(5)

CHAPTER 3+68

颜色	色彩属性	衣服给人的感觉	颜色的妙用
黑色	中间色、收缩色	严肃、庄重、神秘、成熟	使人显得苗条3~5公斤，更有权威性，高层领导穿黑色会显得非常威严。喜欢穿黑色的人不是极为自信就是极为不自信，需要别人的鼓励。
白色	中间色、膨胀色	纯洁、冷感、干净、年轻、净化	显得人很清纯，如果想看起来年轻一些，白色是不错的选择。喜欢白色的人通常有完美主义倾向，有些孤傲。头一次约会时最好不要穿一身白色的衣服，会给人难以接近的感觉。
灰色	中间色、收缩色	高贵、现代感、稳重、冷静、平衡	灰色是高级时装设计师们最喜欢的一种颜色，所以也有高级灰之称。银灰色是时尚的万能搭配色。灰色还能帮助人很好应对工作中的压力，并一一冷静地化解。
红色	暖色	活泼、行动、热情	当自信心不足的时候，红色会给你带来好运，但是当工作不顺心停滞不前，或者情绪一直没有得到发泄时，千万不要穿红色的衣服。
蓝色	冷色	安静、包容、知性、理性、谦虚、忧郁	如果想在团队中如鱼得水，并取得同伴、上司、部下的协助，蓝色衣服是最好的选择。从事教育工作的人穿蓝色会非常好，政界人物用藏蓝色西装搭深红色领带会给人非常可靠的感觉。头次约会时不要穿深蓝色的衣服，会显得过于拘谨。在心情不好的时候，也不要穿蓝色的衣服。
黄色	暖色	阳光、明快、热情、自由	想要和孩子打成一片或追求爱情时，黄色是很好的选择，鲜艳的黄色会让你在众人中脱颖而出，但是不要运用太多黄色，否则会招人反感。

第77节：美装革命(6)

CHAPTER 3+69

颜色	色彩属性	衣服给人的感觉	颜色的妙用
绿色	冷色	平和、稳重、礼貌、服从	军人的服装被设计为绿色，是因为深绿色代表的是绝对的服从和镇定。穿亮绿色的衣服会让人觉得你容易接近。当对一件事下不了决心时，绿色也会是你的好帮手。过度疲劳时，穿上绿色的衣服能得到很好的放松。
紫色	冷色	神秘、高贵、冷感	紫气东来，紫色代表了贵族的高贵与神秘，是一种非常性感的颜色。薰衣草紫或丁香紫等淡紫色可以促进雌性激素的分泌，使女人变得更漂亮、更温柔。
粉色	暖色	温柔、青春、年轻	如果你想好好谈一场恋爱的话，就多穿粉红色的衣服吧！粉红色能使人看起来更年轻，而且粉红色是男性公认的最能体现女性柔美温柔感的颜色。
橙色	暖色	热情、友好、开朗、精力旺盛	橙色是最友好的颜色，穿橙色的衣服会让人更容易接受你的建议和说辞。当感觉运气不大好或心情低落时，穿一点橙色，会提升运道呢！
咖色	中间色	稳重、安全	像咖啡一样温暖的颜色，从视觉上首先就会给人平静的感觉，但是肤色偏黄的人最好不要选择，会显得脸色很暗沉。
米色	中间色	典雅、庄重、温暖	表现成熟感和优雅感时一定要选择的颜色。

第78节：美装革命(7)

如何选对正确的颜色

黄种人不像白种人那样，能把衣服原来的颜色表现得纯粹。颜色间的协调与冲突，要加倍小心才行。

同样是黄皮肤的东方人，也有肤色偏白、偏黄、偏黑的不同，圈内流行的做法是找个专业色彩人士，让她拿着大大小小的布块好好为你规划一下。我的做法没那么复杂，不如像《欲望都市》中的Carrie一样，找个空闲，打开衣橱，约上三五好友，小酌几杯红酒，一样样试穿衣服给朋友看，从原来的衣服中，好好研究适合自己的颜色，找出最能表现自我的色彩组合。如果你的衣橱里没有那么多色彩缤纷的衣服的话，就先拿好友的借用一次。在好姐妹举牌的Take it与Drop it之间，心情会别样放松。

偏白肌肤适合色 ● 原则上，偏白的肤色在先天条件上占了优势，因此在颜色的选择上，范围较广，除了任何的纯色如黑、白、红、黄、蓝、绿等皆宜之外，淡粉色系可以让人看起来更加粉粉嫩嫩，深色系则对比出肤色的白皙，唯一需要注意的是：别擦太艳丽的口红。

第79节：美装革命(8)

偏黄偏黑肌肤适合色 偏黄的肤色在选择芥末色、藕色、浅褐色等浊色系时要很小心，还有，注意身上的颜色不要太多，否则容易让脸色看起来脏脏的；偏黑的肤色则应避免选择深蓝色、炭灰色、深灰色、暗红色、红棕色等颜色，不然看起来就像一个不会反光的物体。

选对颜色才能增光添彩 选择适合自己的颜色时，应该先将衣服贴近自己的脸庞比对，会让脸色看起来更好的颜色，才是适合的颜色。如果你以往挑选衣服时，总是以自己喜爱的颜色为主，或者以颜色本身所代表的感觉，例如红色代表热情、黑色代表神秘、粉红色代表温柔可爱等的印象为标准的话，也许长久以来，你一直把不适合自己的颜色摆在身上而不自知。重新审视有哪些颜色才能真正为你增添光彩，让你变得更加出色吧。

第80节：美装革命(9)

搭配出彩的颜色

- 米色 + 黑色：稳重、知性风格。
- 黑色 + 金色：适合摩登时尚的风格。
- 淡绿 + 咖色：可爱又不显幼稚的色彩搭配。
- 红色 + 棕色：简约的都市风格。
- 白色 + 绿色：明亮轻快之感。
- 纯蓝 + 灰色：安静不失大方的时尚格调。
- 宝石绿 + 柠檬黄：轻快的气氛。
- 亮橙色 + 灰色：相当有时尚感。
- 蓝色 + 白色：清爽自然。
- 黄色 + 紫色：强烈的撞色有着强烈的时尚感。
- 灰色 + 粉橘色：有文化的配色。年轻、可爱不失知性风采。
- 灰色 + 紫色：神秘女郎的灰色地带，充满魅惑的经典配色。
- 灰蓝色 + 驼色：很书卷气，早期Prada的经典配色，是秋冬非常好的选择。

第81节：美装革命(10)

CHAPTER 3+73
全然纯净效应的
完美白衬衫
如果你希望自己看起来像一个利落、聪明、大方的都市女性，却没有任何idea，就挑件白衬衫吧。相信我，它会帮你实现这一切的！

第82节：美装革命(11)

第83节：美装革命(12)

让法庭都为之折腰的单品排行榜NO.1

白衬衫是我一直非常推荐的单品，原因是穿上白衬衫之后，气质再差的人也会自动加分。美国的一份调查报告显示，被告在法庭上穿着白衬衫出席，获判无罪的几率很高。原因是白衬衫所表现出来的诚实、可信赖感，较易取得陪审团的信任与同情。此外，许多优酪乳、卫生棉等广告中，亦借由主角们所穿的白衬衫，传达出干净、清爽、无负担的讯息，连Tiffany也不例外，许多Tiffany的广告页中，也选择白衬衫来烘托出钻石的高贵与无瑕。这就是为什么白衬衫这么值得购买的原因。

如果你希望自己看起来像一个利落、聪明、大方的都市女性，却没有任何idea，就挑件白衬衫吧。相信我，它会帮你实现这一切的！

如何挑选白衬衫

❶ 款型——最适合东方人的七分袖 ● 白衬衫的款式有很多，我认为以合身的设计穿起来最漂亮。一般东方人的体形最适合的是七分袖，七分袖带有一点点休闲的感觉。觉得自己胸部过大的女性，穿起白衬衫来会显得小一些，但一定要注意肩膀、袖笼的部分是否合身，不松垮。

白衬衫的领型也有很多，我非常推荐国民领款式，会让工作中的女人看起来更认真美丽，尤其把头发往后盘住时自然滑落的几根发丝，更能在举手投足间散发出女性的成熟与智慧；此外，最近流行的Boy Friend衬衫则会让你柔中带刚，看起来更有精神与自信，散发出都会女性潇洒而利落的风采。

第84节：美装革命(13)

❷ 材质——顶级名品VS平价小物，舒服才是王道 ●我曾经买过DKNY、Jil Sander的白衬衫，也买过小店淘来的，但不管一件衬衫是1700，还是170，只要穿过季之后，几乎一定会变黄。有时为了怕它变黄，就常常清洗，结果反而黄得更快。最后，我只好感叹说，买衬衫不一定要买名牌，只要剪裁好看、穿起来舒服就可以。

常出差的人一定经常为了“怎样衣服才不会皱”而伤脑筋，建议你可以选择加入莱卡的混纺纤维。穿起来很挺，不容易塌，既解决了天然纤维衣服爱褶皱的缺点，还保留了原来舒适、透气等优点，对于必须把衣服压在皮箱里长途跋涉的人来说，真的是省掉了熨烫的麻烦。不过，唯一要注意的是，莱卡并不适合太胖或太瘦的人，因为莱卡具有弹性的特质，会令你的曲线暴露，让人一览无余。

如何搭配最IN最经典

《龙凤配》这部电影我看过多年，却还念念不忘。那里面的奥黛丽·赫本塑造了一个永恒而经典的模样——白衬衫、黑色七分裤加黑色平底鞋。回眸的一刹那，真是连时间都仿佛停止了。白衬衫可以穿得很休闲，也可以穿得很正式，非常经典的Chanel款式就是白衬衫搭配A字长裙。这样的装束深深地吸引着每一个时代里向往赫本风格的女性，如果你也想尝试做这样的打扮，我相信当你走在人行道上，或者正准备穿过某一条小弄堂时，必定也会给身旁的人留下美丽的印象。

第85节：美装革命(14)

白衬衫的搭配性很强，A字裙、直筒裤、牛仔裤、套装……但不管搭配什么，里面的内衣可要好好选择才行。坊间一些杂志标榜白衬衫配黑色内衣的穿法，说是性感到不行，我却觉得这是俗到不行。不雅的性感不是性感，性感和粗俗，差别只在一线之间，真正的性感应该是看起来舒服，不恶心，令人赏心悦目的。大咧咧地把内衣露出来，到哪里都是不靠谱的事情，想要有女人味，把鞋子换成细跟凉拖或高跟鞋就好了。

最In搭配

- 个性领口白衬衫+垂顺九分阔腿裤+罗马鞋+抢眼腰带=时尚不失酷感
- 大V领收腰白衬衫+黑色热裤+复古宽腰带=名模热辣风范
- 挺括白衬衫+铅笔及膝裙=标准OL。
- 长款小立领白衬衣+浅色马甲+喇叭裤+厚底鞋+巴拿马帽=温馨度假风

第86节：美装革命(15)

CHAPTER 3+78

PLUS
INFORMATION
Quiz Test
测测你属于哪种颜色性格
以下四幅场景，你最喜欢哪一幅？
Ⓐ 碧空如洗的海边，柔和恬静。Ⓑ 小雨后的花圃，树木抽出嫩芽。
Ⓒ 江岸垂柳下，绰影婆娑。Ⓓ 艳阳似火，活力四射。
往后翻翻，你就知道答案！

第87节：美装革命(16)

CHAPTER 3+79
全世界最受欢迎的
百变牛仔裤
如果让我票选两百年来最为经典，从未过时的产品，那一定就是牛仔裤。自1853年Levis发明第一条牛仔裤开始，这种最具魅力的单品就横扫全球，从未走出时尚的舞台。一条小小的牛仔裤好像有一种无穷的魔力，可以让人瞬间变得年轻。当你把双腿放进那坚韧而笔直的裤管里时，魔咒便已开始在你的身上产生效应。

第88节：美装革命(17)

第89节：美装革命(18)

中国人怎么穿牛仔裤最合适

东方人的体型普遍下盘较大，也就是屁股大、臀宽、大腿粗，最适合的牛仔裤就是喇叭裤。喇叭不要太大，从小腿以下微微加宽的就好。也可选择宽筒、长度七八分的裤子，不但可以掩饰腿粗的缺点，搭配上有跟的长靴，立刻便有拉长身形的效果。

牛仔裤的版型很多、选择性很高，近年来盛行低腰裤，腰际越走越低，不但受年轻女性的青睐，一些不落人后的时髦妈妈们，也乐于接受低腰的洗礼。但是，我常常看到一些穿着低腰牛仔裤的女孩，因为上衣长度稍短而露出一圈腰部的赘肉，如此一来，不管她的衣服穿得多好看，那一圈被低腰裤头挤出来的赘肉，早已抢走了视线。低腰并不适合每一个人，如果你还是那么坚持，上衣的长度一定得连带考虑进去才行。

牛仔裤的穿着要领

- ✓ 微喇裤最适合臀部偏大的人。
- ✓ 七分宽筒裤+高跟长靴，掩饰腿粗，增加高度。
- ✓ 不要穿露出内裤边的低腰牛仔裤。
- ✓ 过于宽松肥大的裤子，只属于25岁之前的年轻人。

第90节：美装革命(19)

CHAPTER 3+82

选择牛仔裤的两步制胜法

选择牛仔裤时，有两个要点。

第一，一定要多多试穿，我指的是不止一个品牌，除非你很幸运，一开始就找到适合你下半身线条的品牌型号。

第二，试穿时，请务必仔细看着镜中的自己，观察的重点在——以正面而言，裤子臀部和大腿的部分一定要合身且线条流畅，如果裤裆和大腿间看起来有点松垮的话，穿过几次以后绝对会更垮；以背面来说，屁股略平的人要注意屁股下方是否会垮垮的，反之，屁股较为丰满的人，则应该注意是否有夹裆。如此前后观察之后，才能确定这个尺寸是否真正适合你。

如何目测选择最适合你的牛仔裤

经典牛仔裤这样选！

身材	选择
梨形身材	口袋在臀线上面的牛仔裤，能够修饰梨形身材，让臀部看起来比较翘，线条上提
臀部肉过多	口袋位置在臀线下面的牛仔裤，则会让臀部看起来不那么凸显，有修饰的效果
臀部扁平	选择翻片加盖形的口袋来增加厚度，臀部线条看起来不会太塌
O形腿	选择牛仔裤的侧面接线为后斜的款式
骨盆过宽	选择前面口袋深一点、大一点的款式，视觉上会有拉长效果，不要选择侧面有口袋的牛仔裤

第91节：美装革命(20)

如何搭配最IN最经典

❶ **Hip Hop的绝对酷装** ● 美国的女孩很喜欢穿垮裤，下面的裤腿宽大得不得了，反而透出别样的年轻感。然后再戴一顶鸭舌帽，配上酷酷的铁环装饰物，Hip Hop的风格呼之欲出。我也很喜欢Hip Hop风的音乐，但是垮裤嘛，还是留给年轻的小妹妹了。所以，30岁以前，尽量挥霍你的青春，垮垮地酷一把吧，建议用合身的上衣搭配军绿色的垮裤，很有GUCCI的味道，很意大利哟!

❷ **最适合女人的牛仔装** ● 二三十岁的女性非常适合这样的装扮——一件质地好且剪裁佳的衬衫、牛仔裤、细高跟鞋加一点简单银饰，很容易给人一种轻快明亮的简洁感；至于年纪稍微大一点的女性，上身可以选择两件式的针织衫，在轻松之余，又不失端庄优雅。还有，在稍正式的场合，用一件不要过长的针织衫搭配牛仔裤，不但正式，又不会过于严肃。

最In搭配

- 亮片小背心+牛仔裤+大围巾+巴拿马帽=休闲不失时尚
- 黑色长款西装+白色针织衫+黑色小内搭+紧腿牛仔裤+机车皮包=街头时髦酷女郎
- 长款T恤+牛仔热裤+及膝长靴=可爱版时尚女郎

第92节：美装革命(21)

CHAPTER 3+84

PLUS INFORMATION
Quiz
Test Key
色彩心理测试答案▶A型 蓝色性格
性格与搭配关键词 柔美、温和、受欢迎
性格分析 蓝色性格的女性受到良好家庭教育，有一个无忧无虑的童年，性格上不强势，不爱与人争论，有点随遇而安的意味。同时颇注重个人形象，会比较在意周围人对自己的评价。
色彩心理暗示 蓝色给人的心理暗示是纯净、平静、安详、好相处。你的配色要多偏向冷色调的衣服，会显出你内在的特质。

第93节：美装革命(22)

CHAPTER 3+85
跟长裤上的褶子说
Bye-bye!
有一阵，台湾超级流行打褶裤，就是要在裤子的腰身底下硬硬地做出几个褶皱来。当时，帅气男生的标配是：搭出细细腰身的白衬衫，搭配着腰身上一褶两褶甚至三褶的裤子。现在，看到网络上有人晒出旧日的校园图片，看看那个时候的着装，心里不禁有份别样的感觉。流行依旧是流行，只不过主角不知换了几茬。以前那些曾经流行的打褶裤，也和岁月在我们脸上留下的痕迹一样，伴着青春一起消逝在时空里了。如今打了褶的长裤，怎么说都像是上个世纪的产物了。

第94节：美装革命(23)

第95节：美装革命(24)

经典裤装这样穿！——不变的穿着要领

虽然褶子可以变来变去，但是裤子的穿着要领一直都没有变过。

不同身材，不同选择 对长裤来说，版本有很多种，最常见的有直筒裤、九分裤、喇叭裤和瘦腿裤。以腰际而言，则有低腰、中腰和复古高腰之分。西洋梨身材的女孩最好不要穿九分裤和瘦腿裤，材料上也不要挑选垂坠性强的裤子，应该穿有一点挺度的材质的裤子，直筒或喇叭都可以，但裤管宽度要适中。

穿浅色裤子，先要摸摸底 夏天的时候，我常常看到一些人穿着浅色长裤迎面走来，不仅正面看到两个明显的口袋，背面也清楚地透出底裤的颜色，给人一种不美也不雅的印象。因此建议，当你决定穿着浅色长裤出门时，别忘了先照照镜子，一定要记得搭配肤色系列的底裤，才不致招人侧目。

裤子的穿着要领

- ✓ 长裤颜色最好选择中性色系。
- ✓ 直筒长裤/微喇长裤+高跟鞋→拉长腿形。
- ✓ 浅驼色是凸显高贵的颜色。
- ✓ 穿浅色长裤不要搭深色内裤。
- ✓ 绝不能看到内裤过紧勒出的痕迹。
- ✓ 裤子不要过长（长过鞋面）或过短（刚刚到脚踝）。

第96节：美装革命(25)

经典工装裤这样挑

理想的颜色连奥巴马夫人也喜欢 ● 什么样颜色的裤子最好卖？当然是黑色，因为它最基本。深蓝色对于办公室职员、官方人员、商务人士来说，也是不错的选择。

这几年秋冬时尚界吹起了一阵风，这个改良的裤子颜色，不仅美国第一夫人米歇尔·奥巴马喜欢，连以往除了黑色、深蓝色以外就不敢接受其他颜色的女生们，也都张开双臂快乐地拥抱它，这轰动的颜色，就是驼色。

以色彩心理学的角度来说，驼色看起来就让人觉得你有良好的家教和贵族气质呢。如果臀部稍大，可选择深驼色；臀部窄窄小小的女孩，则能把浅驼色的长裤穿出最美的风范来。

如果你实在还是拿不准，那就选择中性色彩，如黑、灰、深蓝、棕色、驼色与米褐色，因为中性色与其他颜色的搭配性强，可是能为你节省一大笔的置装费。最后再搭配同色系的鞋子，会让双腿看起来更加修长。

理想的裤长靠鞋配 ● 当你找到一条理想的裤子时，别忘了，还必须赋予它理想的裤长。购买时最好穿或带着准备搭配的鞋子，一般说来，合适的裤长除了参照个人的身高之外，还要参照不同的裤形。

第97节：美装革命(26)

1. 7/8裤，因为裤管收窄的关系，不宜过长，否则会挤在脚踝处形成许多褶皱。

2. 直筒裤和喇叭裤，可盖过鞋跟上方，这样腿会显得比较修长。

3. 裤脚缝要预留合宜的长度，以便日后有修改的需要。

4. 暗条纹的裤子，隐隐约约的细纹会让你的腿显得特别长。

注意了这些细节，你就一定能利用适合的裤形来修饰自己的下半身，把长裤穿得很自在，也穿出自己的味道来。也许我们天生并没有一双长腿，却可以因为穿对裤子而让腿看起来长一些，何乐而不为呢？

最In搭配
——办公室OFFICE女郎裤装版

- V领衬衫+阔腿裤+细高跟鞋=雷厉风行干练女
- 宽松款衬衫+微喇裤+外系在腰间细腰带=简约标准办公女郎
- 九分羊毛裤+及踝短靴+短款小大衣=冬日优雅办公女郎

第98节：美装革命(27)

CHAPTER 3+90

PLUS
INFORMATION
Quiz Test Key
色彩心理测试答案▶B型：黄色性格
性格与搭配关键词：清新，简单，自然主义
性格分析：黄色性格的女性简单自然，不做作，那些办公室政治从来和你无关。你喜欢与生俱来的美，关注自身的需要和成长，不愿意矫饰或者改变自己。
色彩心理暗示：黄色给人的心理暗示是天真、纯真、活泼，容易信任。你的配色可以用明快的颜色，但是记住一身的颜色不要偏多，否则会有繁复的感觉。

第99节：美装革命(28)

CHAPTER 3+91

衣橱里不可少的A字裙和及膝裙

90个模特，一个全新的造型，人们的无限震惊。1955年，法国设计师Christian Dior发表了A-Line的服装造型，它就像投向时装界的一颗原子弹，从此，A字裙便历久不衰地出现在国际时装的T台上。经过多年的演变，它俨然成了女人衣橱中最不可缺少的必备品。A字裙与及膝裙在所有的裙款当中，是最实用、最基本的款式，也是最适合亚洲人穿着的款式，每个女生的衣橱里面，一定都有个好几条。从试穿这两款裙子开始，了解自己的优缺点，找出最适合你的那一款。利用衣服来塑身，所塑造的不只是线条，更是风格，当你能够拥有个人独特的风格时，就把穿衣的艺术掌握在自己手中了。

第100节：美装革命(29)

第101节：美装革命(30)

如何挑选经典A字裙

A字裙可谓胖瘦皆宜，A字的线条能让瘦的人看起来不至于那么瘦；胖的人则可以借助A字裙摆藏住肥胖的下半身，修饰曲线。每一次，它都能衬托出穿裙者优雅的品味来。穿着A字裙，有这么几个要点：

❶ **腿形腿长都完美** ● 过人的身高加A字长裙会让你出落得像一位气质高雅的公主。迷你A字短裙配上高筒靴则绝对会让你像明星一样呛翻了天。

❷ **腿形很直，没有伤疤，但有些偏短** ● 你可以选择露出一半膝盖的裙长，再搭配细跟露趾高跟鞋。记得一定要露出膝盖，因为那才是让腿显得很长的关键。膝上10cm的高度最佳。

❸ **给普普通通的你** ● 及膝的长度是最好的选择，不管是搭配靴子、矮跟凉鞋、高跟鞋等，都再适合不过了，也可以掩盖腿形不直、不美的小小遗憾。

其他经典及膝裙

及膝裙的款式有很多种，包身裙、鱼尾裙、铅笔裙，还有近几年的新贵高腰裙，都是适合一般上班族穿着的好选择。干练的女人风情，为冰冷的职场增添了一份活力。

❶ **包身裙&鱼尾裙——婀娜的美人鱼** ● 包身裙可传达出女性成熟、专业的形象；除了突显腰臀曲线外，更让性感指数直线上升。但它对穿着的人要求也超高，绝对要小腹平坦、臀部翘挺，否则容易暴露缺陷。另外，并不是人人都适合当一条婀娜多姿的美人鱼，对于臀部过大的人来说，鱼尾裙和包身裙就并不适合。

第102节：美装革命(31)

CHAPTER 3+94

❷ 铅笔裙&高腰裙——平淡中的变化 ● 铅笔裙简简单单，却能很好地掩饰臀部过大的身材缺陷，尤其是小腿瘦的人，穿铅笔裙会显得瘦了好多。

复古的高腰裙是最近两年回归的热点，高腰裙穿着的禁忌NO.1就是胸部不能太大。胸部太大，随着裙子腰线的提高，本来突出的地方会显得更大。禁忌NO.2，肚子不能太大。别以为高腰线可以缓解突出的小腹，它只能适得其反。

另外很重要的一点，高腰裙比较女性化，比较年轻的女孩（想要成为严谨女教师的人除外），不小心就会穿出老气的感觉。

❸ 叉开的风情 ● 开前叉的裙子比较挑逗，在职场中不要轻易尝试。开侧叉比开后叉的裙子要安全得多。后开叉裙子分叉的高度很有讲究，高一分则太性感，低一分则显沉闷，开到膝上5～10cm的距离较为合适。

A字裙和及膝裙的穿着要领

- ✓ A字裙是胖瘦皆宜的选择。
- ✓ 好的及膝裙是掩盖腿形不直的最佳选择。
- ✓ 个子过矮不适合选择长款A字裙。
- ✓ 臀部过大的人不适合选择包身裙和及膝鱼尾裙。
- ✓ 小腹突出的人不适合选择高腰裙。

第103节：美装革命(32)

第104节：美装革命(33)

第105节：美装革命(34)

第106节：美装革命(35)

CHAPTER 3+98

经典One-piece裙这样选

❶ **经典款** ● 有一点腰身但不会太贴身，包肩无袖，膝盖上下长度的裙子是最好的选择，让你不管在白天或晚上穿来都非常适合。赴约前再配上一件开襟的针织衫、一条短项链、同色系的包包和鞋子，就可以轻松优雅地带着你的女人味出门去了。

❷ **凸显好身材款** ● 下摆略有些宽，有些A字形的One-piece裙款式，臀宽臀小的人都很适合。腰不够细的人更可以借着这种款式掩饰缺点，如果再系上一条与裙子底色或包包同色的腰带，就可以让你的腰线更纤细。

腰身原本就凹凸有致的人，开后叉、贴身剪裁的One-piece裙是必买单品。由于下面包身的设计，选择裙子时，腰臀之间一定要合身，才能在穿上后将这款洋装的魅力发挥到极致，而且，开了后叉的裙子，不但行走自如，也更增添动态中的美感与风采。

经典One-piece裙这样穿

❶ **重要场合增加好感度** ● 如果你晚上要和先生参加一个重要的PARTY，而主人是先生的上司或老板，事关另一半的升职与否，必须留下一个好印象时，我强烈建议你穿着连身One-piece裙并佩戴珍珠项链。One-piece裙比较具有亲和力，容易拉近你与老板及女主人间的距离，在这么一个关键的时刻，当然就非它莫属了。

第107节：美装革命(36)

❷ 画龙点睛装饰品 ● 穿One-piece连身裙时，配件与饰品尤具画龙点睛之效，所以一定要好好地运用。领口间最好不要戴太多复杂的坠饰，愈简单愈能让你的脸庞看起来清秀大方，手腕上的手表与手链是穿着洋装时不可忽视的重点，最忌讳一手戴链一手戴表，鱼和熊掌不可兼得，最好择一而戴。如果是黑色的One-piece裙想穿出彩的话，可以试着用彩袜、浅色调的饰品和时髦短靴来提亮整体感觉。

One-piece裙和套裙的穿着要领

- ✓ 下身微微收身，开后叉的One-piece裙将女人味显露无疑。
- ✓ 简单的One-piece裙搭配一种饰品就好。
- ✓ 直筒式One-piece裙最能掩盖腰粗的缺点。
- ✓ 在腰际有竖式缝纫线条的One-piece裙，最能让你的身材显得凹凸有致。

最In搭配

● 白色One-piece裙+珍珠项链+盘头+Chanel 2.55格纹包=经典优雅

● One-piece裙+长款针织衫+外系腰间宽腰带=干练的优雅

● One-piece裙+短款夹克+高筒长靴=年轻时尚

第108节：美装革命(37)

CHAPTER 3+100

经典套装如何选

套装是正式场合里最得体的装扮，也是我作某些较正式的演讲时造型准备的首选，裤装式的套装在以男性居多的场合里，更能表现出专业与沉稳、冷静与善于分析的特质。

❶ **套装选择原则** ● 颜色选择上，以深蓝、铁灰、深棕和浅棕为最佳搭配，黑色当然也没有问题，但会略显沉闷。长裤要选择小直筒，裤长盖到鞋跟的一半，如果想看起来更加时尚，而腿也够细的话，可以选择九分的铅笔裤。外套一定要注意肩膀、胸宽与腰身是否合身，自然就好；布料要有挺度，人才会显得有精神。

❷ **套装上衣的选择尤为重要** ● 上衣是整个套装看起来是否高档最重要的一点。切记一个大原则：套装单品上衣的质感一定要细致，如此才不会破坏整体优雅、高档的感觉。

在设计上，双排扣设计比单排扣更加气势逼人，如果你想展现女主管的强势，双排扣的上衣会让你看起来更有威严，利落的直线比柔软的曲线更具说服力，黑、灰、棕等中性色突显职场女性的专业度。

第109节：美装革命(38)

经典套装这样搭

❶ **套装的组合** ● 以裙式套装来说，直筒裙和窄裙式套装给人成熟稳重感；A字裙或百褶裙套装则让人变得年轻而俏丽；One-piece裙加西装外套白天适合上班，到了夜晚脱下外套后，就摇身一变成了优雅迷人的晚装。

❷ **套装的内搭** ● 内搭衬衫时，颜色以单一色为好，如果穿白衬衫，最好带有比较特别的细节，比如领口带有丝带或小领结；其次，紧身高领衫作为搭配单品，别具一格；国外一些大胆的女性，为了追求性感的效果，在套装上衣里面只穿Bra，如果你也够有勇气，在非正式的场合也可以这样穿，只是要小心走光！

❸ **套装与配件** ● 手提式包包是最适合搭配套装的，如果选择肩背式的话，包包不要太大，长度不要过腰，如此才能显现出套装的利落。鞋子的高度在4~6cm之间，身上的颜色不要超过三种，当你把自己由上到下、由里到外都打理好之后，你这一身最具分量的装扮，就一定能在重要场合穿出令你满意的表现！

最In搭配

● 长款西装上衣+紧身打底裤+罗马式鞋=帅气与时尚的融合

第110节：美装革命(39)

第111节：美装革命(40)

CHAPTER 3+103

套上罩衫、针织衫
Relax一下吧

假日的午后，不需要陪着电脑一起度过，穿了一个礼拜的上班服，也该让它们好好回到衣橱里休息。这样悠闲的时光，你可以和久未见面的朋友喝个下午茶，交换彼此最近的心情。如果天气不错，骑着心爱的脚踏车到公园或美术馆走一趟，让眼睛和心灵同时都获得滋养，或者抓住难得的独处时光，暂时关掉手机，让全世界的人都别来打扰你，找一个安静的角落，喝一杯咖啡、看你的书……这个时候，你需要一件穿起来舒服、看起来活泼轻松的罩衫或针织衫，让它陪你度过一整个下午。

第112节：美装革命(41)

第113节：美装革命(42)

一衣多穿——怎样用一件搭出多种变化

罩衫的一衣多穿 ● 罩衫搭配牛仔裤是再适合不过的了，或者搭配多层褶皱的蛋糕裙，在低腰处系上一条流苏腰带或雕花宽皮带，一双厚底坡跟鞋、一顶宽边遮阳帽，毫无疑问地展现出60年代的嬉皮风格。

秋冬的罩衫也可以穿得很浪漫，你可以在颈间围上一条带流苏的长丝巾，当秋风徐徐吹来之际，飘动的韵律更让人神迷。

也可以试试用麂皮裙或复古蕾丝裙搭配罩衫再搭配长筒皮靴，浪漫与帅气的组合，会让你释放出与众不同的能量。

怎么搭配随便你

- 罩衫+牛仔裤→休闲+放松
- 罩衫+蛋糕裙+宽皮带+遮阳帽→前卫+嬉皮
- 罩衫+流苏长丝巾→优雅+神秘

第114节：美装革命(43)

CHAPTER 3+106

经典针织衫这样选

针织衫是一项实用性极高的单品，依照款式的不同，可以正式，也可以休闲。

❶ **上班的Twin-set** ● 为了上班而准备的话，可以选择Twin-set，即两件式针织衫，它可以是无袖内搭+七分袖外套、短袖内搭+长袖外套、长袖内搭+长袖外套等等各种组合。

这种两件一套的针织衫非常实用——穿套装时，里头的内搭可以配合套装；穿无袖连身洋装时，针织外套又可以与之搭配，所以真的是搭配性强且值得推荐的好单品。通常这类针织衫应该选择细针而非粗针、合身而非宽大的款式，挑选前先参考你原来拥有的套装与洋装裙的颜色，之后的采购结果才会令你感到满意。

❷ **最百搭的款式** ● V领开襟款是最能百搭的款，配高领衫、衬衫、抹胸，各有不一样的风情，总体的风格是偏休闲，自然的。圆领的针织衫穿起来显得人更为乖巧，也具有浓厚的学院风情。

第115节：美装革命(44)

经典针织衫这样搭

❶ **基本搭配** ● Twin-set非常适合搭配直筒裙、A字裙、牛仔裤、直筒长裤等等各种不同的下身衣物，如果再戴上一条钻石项链或系上一条小丝巾，明快的都会感便能立即显现。颈部较粗或较短的人，应尽量穿V领来拉长脖子的线条。

❷ **长款针织衫搭配** ● 一条颜色鲜艳、设计休闲的针织裙可以让你把长款开襟式针织衫穿得年轻有活力。不过裙子要与针织衫长度接近为宜，如果裙子过长就会显得很累赘。可以再搭上一个帅气的休闲大挎包！如果你想要更休闲一点，可以穿一双球鞋；如果你更喜欢都市感，那么一双颜色与针织衫类似的小短靴就再合适不过了。

最In搭配

- 两件式针织衫+直筒长裤→干练明快
- 针织衫+小丝巾+A字裙→优雅
- 针织衫+白衬衫→好看、有气质
- 针织衫+水钻亮片的合身抹胸→性感耀人
- 大针织罩衫+任何合身T恤+长裤→帅气逼人，英挺潇洒

第116节：美装革命(45)

第117节：美装革命(46)

第118节：美装革命(47)

CHAPTER 3+110

经典毛衣这样选

❶ 经典款——怎样选择一辈子只一件的毛衣 ● 如果一辈子只能拥有一件毛衣的话，我认为那就是米白色粗呢毛衣，而且还要是编织花纹的大毛衣。从少女时代翻阅日本No No杂志开始，我就一直对杂志上米白色粗棒针织大毛衣搭配牛仔裤的Look深深着迷，那真的是我梦中最想拥有的一件毛衣了。

❷ 找到适合你的那一件 ● 在这一两季的毛衣里，很流行在肩头上打个褶子，或是袖口束段10cm长的公主袖，虽说是流行的热门商品，却不见得适合每一个人。

如果你给人的感觉不是很甜美，而是略带中性的话，就应该愈简洁愈好，花哨的袖子反而会成为你的负担；喇叭袖也是，肩膀宽或胸部大的人都应尽量避免；胸部大的人最好也不要穿粗针、横向织纹及太多织法的毛衣，因为那只会让你显得更臃肿；胸部小的人则恰好相反，穿了有让CUP升级的效果噢。

毛衣的选择和穿着要领

- ✓ 米白色粗呢毛衣最经典。
- ✓ 胸部小的女孩最适合选择粗针、横向织纹的毛衣，会使身材丰满起来。
- ✓ 个子娇小的女孩不适合选择高领毛衣，会使身材显得更加娇小。

第119节：美装革命(48)

经典毛衣这样穿

❶ 高领毛衣的愉悦都会感

● 其实高领毛衣最漂亮的地方，就在于你将头发梳得干干净净，戴上一小颗水钻、珍珠或环状的耳环之后，立刻显现出简单、愉悦的都市时髦感。但如果你的个子非常娇小，高领毛衣容易吃掉身体肤色部分的比例，让你看起来更矮小，因此，个子小的女孩们一定要慎选领子的高度，至少要露出一点点脖子才好。

❷ 男女通杀的POLO款V领毛衣

● 长款：POLO基本款的V领长袖毛衣，不管男生或女生穿起来都非常好看，尤其在里头搭一件白色圆领T恤，下身搭配牛仔裤，显得干净、简单，气质也会很好。金城武、梁朝伟、郑伊健在轻松的记者见面会上，就是这么穿的。冬天的毛线衫换成春秋的棉线衫时，也一样很好看。

● 背心款：底色最好是米白色或蓝色，当底色是蓝色时，滚边则是米白色；当底色是米白色时，滚边则是蓝色。衬衫加背心，是经典搭配之一，会流露出一股书卷气，宛若英国牛津或剑桥的学生般，是每个男孩与女孩都适合的必购单品。

最In搭配

- 高领毛衣+发髻+珍珠耳环→简单高贵都会感
- 大翻领毛衣+迷你短裙+圆形线帽→甜美可爱
- 长袖羊绒V领毛衣+高领衫→优雅、气质
- 合身的羊绒毛衣（任何领形皆可）+同质同色的大围巾→出色迷人，贵族气息
- 全身款羊绒罩衫+长衣+长裤→温暖可人，非常温柔的形象

第120节：美装革命(49)

第121节：美装革命(50)

第122节：美装革命(51)

经典风衣这样选

❶ 经典Double-breasted——双排扣风衣 ● Double-breasted Trench Coat，就是我们最常说的双排扣风衣，恐怕是最经典的风衣款式之一了。双排扣风衣之所以大受欢迎，关键点在于，它能够使女性的身材比例看上去更完美，修身效果显著，让人显得帅气性感。

双排扣、斜开式口袋、收腰式设计、同布料腰带、同色装饰线，如果你的风衣有这些特点，那它就完美至极了。至于颜色方面，黑色、卡其色、驼色都是非常好的选择，如果你只有一件衣服的预算，卡其色是最经典的选择。想变得摇滚味一点，就选择金属扣的双排扣风衣，你的时尚品味立刻彰显。

❷ 短款帅气风衣 ● 通常来讲，短款风衣既保持了风衣特有的帅气风格，又便于运动，只是里面的衣服最好也选择短款，特别要避免长款包身的T恤或者毛衫，如果这种搭配再加上塞进牛仔裤的长靴，整个人就像被分成了三段。

当然，只要内外长短搭配合适，短款的双排扣还是非常适合个子娇小的女孩穿着，既能突出层次感，又能表现出身材的优雅，更拉伸了穿着者的身材比例。可选择用宽松的七分袖风衣搭配白衬衫和牛仔裤，既随性优雅又时尚得体，也会年轻可爱了几分。

第123节：美装革命(52)

❸ 大领口风衣 ●大领口风衣通常是长款的，很适合个子高高的女孩子穿，深V的设计，立体的剪裁，让人把全部的注意力都放在了你最美丽的颈部和胸部。当风吹起来的时候，那份美丽和帅气，真的是太棒了！颈部细长的人可以把领子立起来强调自己的优势，颈部较短、肩部稍壮的，选择略窄小一些的翻领会更好。

❹ 衬衫式风衣让你很MAN ●有宽大腰带设计的风衣及A-line形的风衣都会让人看起来女人味十足，但如果你喜欢中性的打扮，长度在膝上15~20cm，衬衫款式的风衣外加一条简洁的腰带，下配牛仔裤或者直筒裤，利落干练的感觉就立马出来了。

❺ 连帽斗篷式风衣是成熟智慧与浪漫的合体 ●电影《法国中尉的女人》中，梅里尔·斯特里普穿着一件毛料兜帽长风衣，站在蒙蒙细雨中，发丝飘动着不经意的美感，是那么饶有诗意。斗篷式风衣可以说是少女与成熟女性的结合体，如果你同时具有成熟的智慧和浪漫的少女情怀，那么它应该就是你最理想的选择。

斗篷式风衣设计感十足，搭配铅笔裤有浓郁的英伦味道，漆皮靴子和短手套都是必备的搭配单品，穿出来的回头率恐怕是百分之百了。

第124节：美装革命(53)

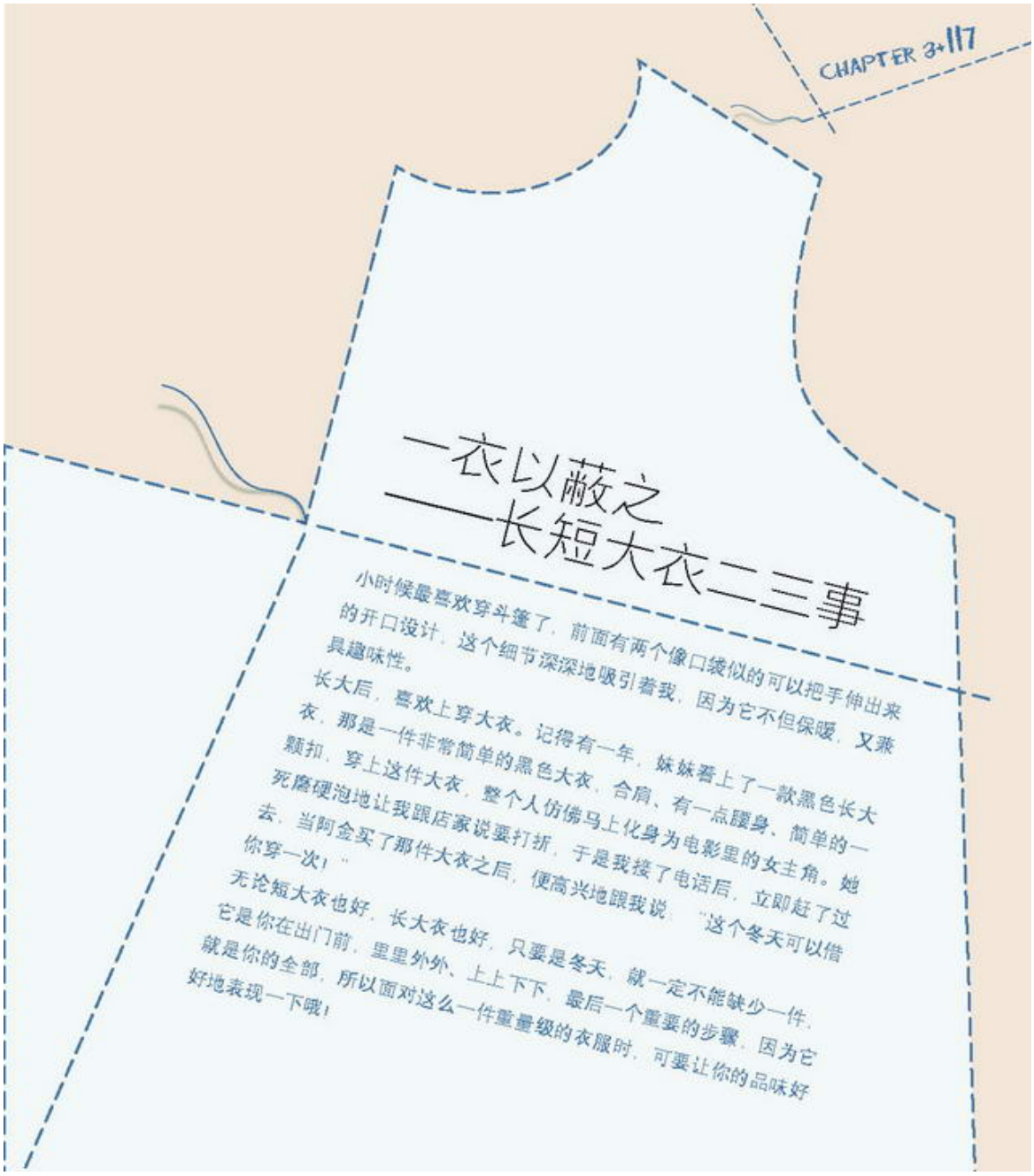
风衣搭配要领

- ✓ 165cm以上的人才适合穿及膝的风衣。
- ✓ 如果个子不够高，下半身裙子的长度绝对不能超过风衣的长度。
- ✓ 短款风衣的最佳长度是膝上20cm。
- ✓ 用彩色丝巾搭配黑色风衣，能提升活泼度，让你腰围显小2cm。
- ✓ 身材丰满的人尽量不要选择太浅色、有腰带的风衣。
- ✓ 风衣作为连衣裙来穿，有别样的时尚感。腿部够美的话，可以搭配小短靴，非常好看。

到哪里去淘大牌便宜货

如果你有机会去国外，不妨逛逛 Warehouse。通常在 Warehouse 的库存货中，不是最大，就是最小的 size，搞不好还可以让你挖到不错的货哟！现在在上海的 Warehouse，北京的 Warehouse 都有过季的 Outlet，在那里你可以找到合适又比市价便宜的漂亮风衣，不妨抽时间去逛一逛。

第125节：美装革命(54)



CHAPTER 3+117

一衣以蔽之
——长短大衣二三事

小时候最喜欢穿斗篷了，前面有两个像口袋似的可以把手伸出来的开口设计，这个细节深深地吸引着我，因为它不但保暖，又兼具趣味性。

长大后，喜欢上穿大衣。记得有一年，妹妹看上了一款黑色长大衣，那是一件非常简单的黑色大衣，合肩、有一点腰身、简单的一颗扣，穿上这件大衣，整个人仿佛马上化身为电影里的女主角。她死磨硬泡地让我跟店家说要打折，于是我接了电话后，立即赶了过去，当阿金买了那件大衣之后，便高兴地跟我说，"这个冬天可以借你穿一次！"

无论短大衣也好，长大衣也好，只要是冬天，就一定不能缺少一件，它是你在出门前，里里外外、上上下下，最后一个重要的步骤，因为它就是你的全部，所以面对这么一件重量级的衣服时，可要让你的品味好好地表现一下哦！

第126节：美装革命(55)

CHAPTER 3+118

经典大衣这样选——大衣四种基础类型

❶ **X字束腰型** ●X字形是最基本和经典的款式，给人的感觉比较女性化、优雅，最重要的一点，不管里面怎样着装，身材变形的可能性是比较小的。

❷ **I字中性军装型** ●I形军装风的大衣适合瘦瘦高高的人。短头发，尤其是太过中性的人最好不要穿这类大衣，除非你要表现极端阳刚特质，否则会显得风格太硬，可是会把喜欢你的人吓走的。

❸ **O字茧状可爱型** ●O形大衣的版型有点像郁金香，适合可爱的，四肢都瘦瘦的女生，有一个优点是里面可以穿大毛衣或者很多宽松型的衣服，保暖性相对好一些。这也是近几年开始流行的New Look。

❹ **H字典雅成熟型** ●H形的大衣上下一般宽，一般适合有一定经历的熟女们穿着。身材有点丰满，甚至壮壮的人都比较适合穿这款大衣。

最In搭配

●羊绒束腰大衣+几何图案短裙+漆皮高跟鞋：柔软的羊绒质地大衣和几何图案的A字短裙搭配，使身形显得更加轻盈。

●军装风格大衣+呢子面料礼帽+漆皮腰带+漆皮高筒靴：双排扣大衣潇洒帅气，漆皮腰带起到束腰的作用。为中性的大衣增添了一分妩媚的感觉。

●风衣式大衣+皮质宽腰带+及踝高跟鞋：泡泡袖和灯笼袖仍然走红并运用于大衣上，带来可爱甜美的感觉，伞形袖口张扬着自己的时尚态度。

第127节：美装革命(56)

第128节：美装革命(57)

CHAPTER 3+120

其他类型的大衣如何穿着

❶ **短大衣的Cute与帅气** 像我妹妹谢丽金，她穿短大衣就非常好看。通常个子小的人反而穿得出很Cute的味道。不到膝盖的短大衣若再搭配一顶贝雷帽，绝对是很棒的选择。短大衣还可以搭配连身洋装、及膝裙，或者直筒长裤配衬衫，脚上再踩着一双高跟鞋，感觉可以很帅气，也可以很柔媚。

❷ **皮大衣穿出迷人味道** 如果把大衣的毛呢换成皮质的话，就会像珍妮弗·洛佩兹在电影《结婚专家》里的造型一样，她穿着及膝的驼色皮大衣，走着走着，鞋跟忽然卡在缝里弯下腰去的身影，是我永远也不会忘记的一幕，那是整部电影里最经典、最迷人的镜头了。后来我发现，我的朋友蔡幸娟的衣柜里，竟然也有这样一件大衣，所以每次只要一遇到她，我就会跟她说："如果你不要的话，一定要卖给我哟！"不过皮质的大衣，还真的是要有好身材才行，否则本身皮大衣就有放大身材的效果。

❸ **围裹式大衣的神秘与柔美** 还有一种围裹式大衣，它完全没有一颗扣子，而是直接以腰带扎紧来穿，也特别具有魅力。没有扣子的设计让线条更简单、柔美；围裹的方式更增添了许多神秘感，只是想象那个被包裹住的躯体时，不知不觉就会让人产生巨大的遐想空间。

第129节：美装革命(58)

一般说来，围裹式大衣如果是毛料的，最好选择开司米成分多一点，这样围裹起来才会觉得柔软，前襟交叠处也不至于太厚而显得臃肿。

围裹式大衣比较适合身材瘦高型、想法自由的人，Max Mara最经典的设计就是这种围裹式大衣，每当我经过他们的橱窗前，总会被橱窗里那件造价不菲的大衣所吸引，虽然价格昂贵，但等不到换季有折扣，M号早就被人买走了。

风衣搭配要领

- ✓ 淡灰色、深驼色是最经典的大衣颜色。
- ✓ 收腰款、及膝、大翻领是最优雅的款式。
- ✓ 个性硬朗的人穿着领口圆润的大衣，会柔和过于刚毅的感觉。
- ✓ 个性偏软的人穿着形状方一点的领口，整个人也会立即精神不少。
- ✕ 大衣过于宽松，一不留神就会像穿着浴巾浴袍出门一样。
- ✕ 个子娇小的人穿不收腰款大衣，只会显得个子更矮。
- ✕ 灯笼袖、泡泡袖、半裁袖大衣一样买一件，165cm以下的女生穿着显得可爱，可是太过流行的东西还是一件就好。

时尚永远只是一种助力，跟不上潮流，很快就会被淹没。适度地开放，去接受，去包容，去容纳。容纳的不只是服装，还有许多新观念。保持一颗年轻的心，才能够不断地成长，欣赏更多美好的新事物。